সচিত্র শরীরগতি শিক্ষা

বা

অধ্যাত্ম যোগশাস্ত্র।

আর্য্যচিত্রালযের অধ্যক্ষ

শ্রীচণ্ডীচরণ ঘোষ

কর্ত্তৃক

প্রণীত ও প্রকাশিত।

৩৮ নং সিমলা ষ্ট্রীট

কলিকাতা।

৬/১ নং জোড়াশাঁকো, পার্ব্বতীচরণ ঘোষের লেন,

"কলিকাতা প্রিণ্টিং ওয়ার্কস্" যন্ত্রে শ্রীচণ্ডীচরণ দাস দ্বারা মুদ্রিত,

——: চৈতন্যাব্দ ৪০৫ :——

H-80
25,000
6/2/05

বিজ্ঞাপন।

প্রায় দুই বৎসর হইল, মৎকর্তৃক সচিত্র মানবলীলা নামধেয় একখানি পুস্তক প্রকাশিত হয়। তাহাতে গর্ভস্থ মানব গর্ভ মধ্যে দশমাস দশ অবস্থায় কিভাবে অবস্থিতি করে, তাহার দশখানি সুরঞ্জিত পৃথক পৃথক চিত্র এবং ভূমিষ্ঠ হইবা অবধি বার্দ্ধক্যকালে জরাগ্রস্ত হওত মনুষ্য মৃত্যুপর্য্যন্ত শৈশবাদি দশ দশায় যে ভাবে সংসারযাত্রা নির্ব্বাহ করে, তাহারও দশখানি সুরঞ্জিত চিত্র সহিত মনুষ্যদিগের সময়োপযোগী সদুপদেশ ও ব্যবহারাবলি প্রকটিত হইয়াছে। মৃত্যুর পরও সাধু লোকের স্বর্গে গমন এবং পাপীর যমালয়ে নরক যন্ত্রণাভোগাদিরও কয়েক খানি চিত্র ঐ পুস্তকে সন্নিবিষ্ট আছে। সেই সচিত্র মানবলীলা পুস্তক পাঠ করিয়া আত্মতত্ত্বদর্শী সাধু মহোদয়েরা অত্যন্ত সন্তুষ্ট হইয়াছেন এবং তন্মধ্যে অনেকে আমাকে আশীর্ব্বাদ ও উৎসাহ দান করিয়াছেন। আমি সেই সাধু মহাত্মাগণের প্রদত্ত উৎসাহ ও আশীর্ব্বাদ বলে বলীয়ান হইয়া তাঁহাদের পাদপদ্ম বন্দনা করিয়া পূর্ব্ব

প্রতিজ্ঞানুসাবে অধুনা সচিত্র শবীবগতি বা অধ্যাত্ম-যোগ শাস্ত্র নামে এই ক্ষুদ্র পুস্তক খানি প্রকাশ কবিলাম। এতৎপাঠে যদি এক ব্যক্তিবও সাত্বিক-বতি উপস্থিত হয়, তাহা হইলেই আমাব পবিশ্রম সফল হইবে। পবি-শেষে গুণগ্রাহী অদোষদর্শী সজ্জনগণ সন্নিধানে বিনীত ভাবে প্রার্থনা কবিতেছি, তাঁহাবা কৃপাপূর্ব্বক দাসেব এ ধৃষ্টতা ও অবশ্যম্ভাবী দোষবাশি মার্জ্জনা কবিবেন।

সচিত্র শরীরগতি।

বা

অধ্যাত্ম যোগশাস্ত্র।

প্রথম অধ্যায়।

আধুনিক মনুষ্য সকল সকল বিষয়েই দুর্ব্বল, সুতরাং তাঁহাদের সাধ্যায়ত্ত কলিযুগোপযোগী যোগ সাধন প্রণালী এই পুস্তকে বিবৃত হইল। Compass অর্থাৎ দিঙ্নিরূপণ যন্ত্র যেদিকে ঘুরাইয়া ফিরাইয়া দেওয়া যাউক না কেন, তাহার কাঁটা যেমন চৌম্বকাকর্ষণ প্রভাবে অনবরত উত্তর দিকেই অবস্থিতি করে, তদ্রূপ গৃহস্থ মনুষ্য যত কেন দুঃখ দুর্ব্বিপাকে নিপতিত হউন না, তাঁহার চিত্ত বিক্ষিপ্ত না হইয়া নিরন্তর ভগবৎ পাদপদ্মে স্থির থাকিলেই তিনি সিদ্ধযোগী হইতে পারেন, তাহার আর সন্দেহ নাই। যোগ সিদ্ধি হইলে মনুষ্যের অসাধ্য আর কিছুই থাকে না। তখন তিনি ঈশ্বরের সমকক্ষতা লাভে সমর্থ হন। এই

অদ্ভুত কার্য্য সাধনে অবিচলিত অধ্যবসায়, অনেক কষ্ট পরিশ্রম, দৃঢ় প্রতিজ্ঞা, অপতিত নিয়ম ও বহু ত্যাগ স্বীকার করা নিতান্ত আবশ্যক। ফলতঃ যোগ সাধনে এত যে কষ্ট ও মহা দুরুহ ব্যাপার, কিন্তু তাহা অল্পে অল্পে অভ্যাস করিতে পারিলে অল্পকাল পরেই অতি আনন্দজনক সহজ কার্য্য বলিয়া অনুভূত হয়। সাধিতে সাধিতেই সাধকের অদ্ভুত ক্ষমতা প্রকাশ পাইতে থাকে। সাধক ক্রমশই ঈশ্বরের অনুগ্রহ লাভে আপ্যায়িত হইতে থাকেন। তাহা না হইলে এই মহা কষ্টকর কার্য্যে কোন কালে কেহই ব্যাপৃত হইতেন না। যোগীর কাছে ইন্দ্রিয় সুখ ও ইন্দ্রত্ব পদ অতি তুচ্ছবৎ বলিয়া প্রতীয়মান হয়, কেন না তৎ সমস্তই নশ্বর। সিদ্ধযোগী ইন্দ্র অপেক্ষা উচ্চপদস্থ না হইলে যোগীর যোগ সাধন কালে অপ্সরাদি প্রেরণ দ্বারা ইন্দ্র পদে পদে বিঘ্নোৎপাদন করেন কেন? অদ্যাপিও সাক্ষাৎ বা অসাক্ষাৎ সম্বন্ধে অলক্ষিতভাবে পুরন্দর যোগীদের বিঘ্ন জন্মাইতেছেন। কলির জীব আমরা তাহা কিছু কিছু অনুভব করিতে পারি বটে, কিন্তু পাপ-চক্ষে

প্রত্যক্ষ করিতে পারি না। দেবাধিপতি বলাবাতি ঈর্ষা প্রবৃত্ত যোগীর যোগ, তপস্বীর তপস্যা এবং রাজাদিগের যজ্ঞ ধ্বংস করিবার জন্য যথোচিত চেষ্টা করিয়া থাকেন। সগর রাজার ষষ্টি সহস্র পুত্র সহ স্রাক্ষের যত্নেই ভগবান কপিল মুনির কোপানলে ভস্মীভূত হইয়াছিলেন। যে সকল যোগী ভক্তিযোগ প্রভাবে সম্পূর্ণরূপে আমিত্ব বিহীন হইয়া সর্ব্বতোভাবে ভগবান অচ্যুতের পাদপদ্ম আশ্রয় করিয়াছেন, ইন্দ্র তাঁহাদের কিছুই ক্ষতি করিতে পারেন না।

নচ্যবন্তেহি যদ্ভক্ত্যা মহত্যাং প্রলয়াপদি।

অতোঽচ্যুতঽখিলে লোকে সএব সর্ব্বগঽব্যয়ঃ॥

অর্থাৎ অচ্যুতের ভক্তলোকেরা মহা মহা প্রলয়েও নষ্ট হন না। সুতরাং অনন্তজীবী অচ্যুত ভক্তগণ স্বল্প কালস্থায়ী ইন্দ্রত্ব ও ব্রহ্মত্ব তুচ্ছ জ্ঞান করিয়া থাকেন। এবং আপনাকেও তৃণ হইতে হীন জ্ঞান করেন, এমন কি তাঁহারা আপনাদের।।সত্তা পর্য্যন্ত বিস্মৃত হওত যেন ভগবৎ পাদপদ্মেই লীন হইয়া থাকেন। যাহা হউক যোগী সম্পূর্ণরূপে আত্মগোপন করিবেন, এমন কি

অচ্যুতের ভক্তবৃন্দের ন্যায় তাঁহারা আপনাদের সত্তা পর্য্যন্ত বিস্মৃত হইতে সতত যত্নবান হইবেন। আর নিয়ত আপনাকে দীন হীন তৃণাপেক্ষা নীচ জ্ঞান করিবেন।

তৃণাদপি সুনীচেন তরোরিব সহিষ্ণুনা
অমানিনা মানদেন কীর্ত্তনীয়া সদা হরিঃ॥

অর্থাৎ তৃণ হইতেও নীচ এবং বৃক্ষ হইতেও সহিষ্ণু হইয়া অমানী-ব্যক্তিরও মর্য্যাদা রক্ষা পূর্ব্বক সর্ব্বদা হরি ভজন করিবেন। ফলতঃ আত্মশ্লাঘা, সৌন্দর্য্য ও প্রতিষ্ঠাই যোগীর বিনষ্টের কারণ হইয়া উঠে। যেমন মৃগনাভির সুগন্ধ আঘ্রাণ পূর্ব্বক ব্যাধগণ মৃগ অন্বেষণ করত তাহাকে সংহার করিয়া থাকে, তেমনি যোগীর আত্মশ্লাঘা ও যোগজনিত সৌন্দর্য্য এবং প্রতিষ্ঠা প্রকাশ পাইলেই, অনেকে এমন কি বহুতর রূপবতী স্ত্রীলোক ও ধনবান মনুষ্য পর্য্যন্ত তাঁহার নিকট গমন পূর্ব্বক অনবরত তাঁহার স্তব স্তুতি করত আপন আপন অভিলষিত বর প্রার্থনা করিতে থাকে। ধনি লোকে তাঁহাকে উত্তম উত্তম ভক্ষ্য ও ধন এবং রূপসীরা তাঁহাকে রূপ যৌবন

পর্য্যন্ত দান করিতে কুণ্ঠিত হয় না। এইরূপে সেই যোগী মনুষ্য সকলের স্তবে হৃষ্ট, সুখে পুষ্ট এবং নানা প্রলোভন ও অঙ্গনাগণের রূপে আকৃষ্ট হইয়া অচিরে ভ্রষ্ট ও নষ্ট হইয়া থাকেন। এই কারণেই অনেক সিদ্ধযোগী ভস্মাচ্ছাদিত বহ্নির ন্যায় অবস্থান বা বিচরণ করেন, পাছে কেহ তাঁহাদিগকে চিনিতে পারে, এই আশঙ্কায় তাঁহারা দীনহীন কাঙ্গালির ন্যায় মলিন ও বাতুল-বেশে ভ্রমণ করিতে থাকেন। তাঁহারা কাহার দ্বারা অপমানিত বা প্রহারিত হইয়া রুষ্ট হন না এবং আদৃত হইয়া তুষ্টও হন না। তাঁহারা বাহ্যজ্ঞান ও সর্ব্ব বিঘ্ন পরিশূন্য হওত অন্তর মধ্যে নিয়ত জ্ঞান ও ভক্তি যোগে পূর্ণ হইয়া আত্মানন্দেই পরিতৃপ্ত থাকেন।

পাঠক! আইস আমরা একবার জ্ঞান ও ভক্তি যোগ সহকারে নিয়ম পূর্ব্বক উক্ত যোগ সাধনে চেষ্টা পাই, কিন্তু কথা এই—এ বিষয়ে হস্তক্ষেপ করিলে আর কোন বাধা বিঘ্ন দ্বারা কোন ক্রমেই পরাঙ্মুখ হইব না, এইরূপ অলঙ্ঘনীয় প্রতিজ্ঞা-পাশে দৃঢ়তর রূপে বদ্ধ হইয়া যোগ সাধন কার্য্যে প্রবৃত্ত হইতে হইবে। সে কালের

লোকদের ন্যায় এখন আর স্ত্রী পুত্রাদি পরিবার, ঘর দ্বার, বিষয় ব্যাপার এবং ধন জন পরিত্যাগ পুরঃসর সন্ন্যাসাশ্রম অবলম্বন করত ঘরে ঘরে ভিক্ষা করিয়া যোগ সাধন করিবার আবশ্যকতা নাই। গৃহস্থ জনোচিত ব্রহ্মচর্য্য অবলম্বন পূর্ব্বক সাত্ত্বিক আহার ও শৌচাদি পবিত্র আচারে মন সংযম করত সাধন করিলেই সিদ্ধি লাভ হইবে সন্দেহ নাই। কিন্তু ঈশ্বর দর্শনকারী সিদ্ধযোগী সদ্‌গুরুর নিকট শিক্ষা ও উপদেশ লাভ ব্যতিত কোন ক্রমেই কার্য্য সিদ্ধি হইবেনা। পূর্ব্বোক্ত সদ্‌গুরুর অভাবে অন্য কোন সামান্য গুরু অথবা পুস্তক অবলম্বনে যোগ সাধনে অভীষ্ট সিদ্ধি দূরে থাক্ অনেক অনিষ্ট ঘটিয়া থাকে। অন্ধ কি কখন অন্য অন্ধকে পথ প্রদর্শন করিতে পারে? তদ্রূপ অন্ধ স্বরূপ সামান্য গুরু অথবা পুস্তক অবলম্বনে যোগাদি সাধনে প্রয়াস পাওয়া ঘোরতর মূর্খতার কার্য্য তাহার আর সন্দেহ নাই। তবে নিষ্কপট যে ভক্তিমান মনুষ্য ঈশ্বর লাভে নিতান্ত লোলুপ, তিনি যদি একান্ত ব্যাকুলান্তঃকরণে আপাততঃ অন্য কোন সামান্য গুরু বা পুস্তকাদি অবলম্বনে যোগ সাধনে

প্রবৃত্ত হয়েন, তাহা হইলে কালে তিনি ধ্রুবের ন্যায় সদ্গুরু লাভে কৃতার্থ হইতে পারেন। কিন্তু সম্প্রতি তাঁহাকে একলব্যের ন্যায় গুরু সাধন করিতে হইবে। একলব্য শস্ত্র বিদ্যা শিক্ষা করিবার কারণ দ্রোণাচার্য্যের নিকট গমন করিয়াছিলেন। দ্রোণ গুরু একলব্যকে হীন জাতি বলিয়া শিষ্যত্বে গ্রহণ করেন নাই। তাহাতে একলব্য আপন অভীষ্ট সাধনে বিরত না হইয়া নির্জ্জন বনে দ্রোণাচার্য্যের এক প্রতিমূর্ত্তি নির্ম্মাণ করত সেই প্রতিমূর্ত্তিকে গুরু জ্ঞান করিয়া স্থির বিশ্বাসের সহিত তথায় ধনুর্ব্বিদ্যা শিক্ষা করিতে আরম্ভ করেন। বলা বাহুল্য যে, বিশ্বাস, ভক্তি, দৃঢ়-অধ্যবসায় ও একান্ত ব্যাকুলতার গুণে একলব্য শস্ত্র বিদ্যার বিশেষ ব্যুৎপত্তি লাভ করিয়াছিলেন।

অধুনা যে সকল সরল চিত্ত ব্যক্তি অধ্যাত্মযোগ বা ভক্তিযোগ সাধনে নিতান্ত ব্যাকুলমনা আছেন, যত দিন পর্য্যন্ত তাঁহারা সদ্গুরুর দর্শন লাভে বঞ্চিত থাকেন, তত দিন পর্য্যন্ত তাঁহারা নিষ্কর্ম্মা না থাকিয়া রাত দিনের কর্ত্তা, সহস্র-করে সকল প্রাণির অন্ন জলদাতা, সর্ব্বান্তর্য্যামি,

সর্ব্ব প্রকাশ, অজ্ঞানান্ধকার ও পাপ নাশক, জ্যোতির্ম্ময় পরব্রহ্ম ভগবান ভাস্করকে সাক্ষাৎ দিব্যগুরু ও ফলদাতা কল্পতরু জানিয়া সরল বিশ্বাস ও নিষ্কপট ভক্তির সহিত তাঁহাকে আত্ম সমর্পণ পূর্ব্বক যোগ সাধনে প্রবৃত্ত হইতে পারেন, তাহা হইলে অলক্ষিত ভাবে সেই পরমগুরু পরমাত্মা সূর্য্যদেবই তাঁহার অন্তরে কার্য্য করিতে থাকেন। উপনিষৎ অনুসারে সাধক সবিতা দেবতার নিকট নিম্ন লিখিত মত নিত্য প্রার্থনা করিয়া অর্ঘ্য দানাদি দ্বারা কায মনোবাক্যে তাঁহার পূজা করিবেন।

"হিরন্ময়েন পাত্রেণ সত্যস্যাপিহিতং মুখং।
তত্ত্বম্পূষন্ন পাবৃণু সত্য ধর্ম্মায দৃষ্টয়ে॥
পূষন্নে কর্ষে যম সূর্য্য প্রাজাপত্য ব্যূহরশ্মিন্ সমূহ।
তেজোযর্ত্তে রূপকল্যাণ তমস্তত্তে পশ্যামি
যোহসাবসৌ পুরুষঃ সোহহমস্মি॥"

অর্থাৎ হে ভগবন্ ভাস্কর। আপনকার জ্যোতির্ম্ময পাত্র দ্বারা সত্য স্বরূপ পরব্রহ্মের দ্বার আবৃত রহিয়াছে। আমি সেই সত্য স্বরূপ পরব্রহ্মের তত্ত্বানুসন্ধান করিতেছি। আপনি আমার দর্শনার্থে সেই দ্বার উদ্ঘাটিত করিয়া দিউন।

হে দিবাকর! আপনি প্রজাপতির সন্তান, আপনি একমাত্র গতি ও সংযম নিযমেব নিয়ন্তা। আপনকার প্রখব কর নিকর সম্বরণ ও একত্র সংযত করুন। আমি আপনকাব প্রসাদে পবম পুরুষের সুবশা মোহন মূর্ত্তি সন্দর্শন কবি। ব্রহ্মপুরুষ যেরূপে আপনাব অন্তর্ব্বর্ত্তী আছেন, তিনি সেইরূপে আমাদিগেবও অন্তবস্থ হউন।

এইরূপে যোগাভ্যাস কবিতে করিতে সাধকেব মন নির্ম্মল হইযা আসিলে সদগুরু রূপী হরি নিজে সাধকের নিকট উপস্থিত হইয়া তাঁহাকে সিদ্ধমন্ত্র প্রদান করেন। সদগুরু কর্ত্তৃক সিদ্ধমন্ত্র প্রাপ্ত না হইলে সাধক কথনই সিদ্ধি লাভে সমর্থ হন না। তাঁহাব সমস্ত পরিশ্রম ও চেষ্টা বিফলীকৃত হয়। এ নিমিত্ত বাগ, দ্বেষ, কাম ও হিংসাদি বিবর্জ্জিত নিরভিমানযুক্ত পবিত্র চিত্তে সর্ব্বদা সতর্কতাব সহিত যোগ সাধন করা নিতান্ত কর্ত্তব্য। অন্তঃকরণ সর্ব্বদা স্বচ্ছ রাখিতে চেষ্টা করা যোগীর আবশ্যক। স্বচ্ছ অন্তঃকরণ বিশিষ্ট যোগী শীঘ্র সিদ্ধি লাভে সমর্থ হয়েন। তাঁহারই সেই নির্ম্মল হৃদযে ভগবানের প্রতিবিম্ব পূর্ণরূপে প্রকাশিত হইয়া থাকে।

কাচ ও জলাদি স্বচ্ছ পদার্থে যেমন সূর্য্যের প্রতিমূর্ত্তি স্বতঃই প্রতিফলিত হয়, তদ্রূপ পবিত্র ও স্বচ্ছ অন্তঃকরণ বিশিষ্ট যোগীর হৃদয়ে ভগবানের প্রতিবিম্ব আপনা হইতেই প্রকাশ পায়। নির্ম্মল হৃদয় যোগীর মানস সরোবরে পরমাত্মা অতি প্রীতি সহকারে হংসের ন্যায় বিচরণ করিয়া থাকেন। যোগ অর্থাৎ ঈশ্বরের সহিত একীভূত হওয়া। সদ্গুরু কর্ত্তৃক সিদ্ধমন্ত্র প্রাপ্ত হইয়া নিয়ম পূর্ব্বক অনন্য মনে ভগবানকে ধ্যান করিতে করিতে যোগী অন্তে ঈশ্বরের সারূপ্য ও সেই সঙ্গে সঙ্গে তাঁহার ন্যায় গুণ ও ক্ষমতাদি লাভ করিয়া থাকেন। এত লাভ না থাকিলে লোকে যথা সর্ব্বস্ব ও সুখ সম্ভোগ পরিত্যাগ পূর্ব্বক ধন জন ও পুত্র কলত্রাদির মায়া বিসর্জ্জন দিয়া জন্মে জন্মে আজীবন অনশনে বনে বনে শ্মশানে মশানে গিরি দরি সরিৎ সাগর এবং তীর্থাদি স্থানে দুঃসহ কষ্ট ভার বহন করিয়া ভ্রমণ করিবে কেন?

"যং যং বাপি স্মরণ ভাবং ত্যজত্যন্তে কলেবরং
তংতমেবৈতি কৌন্তেয়! সদা তদ্ভাব ভাবিতং॥

শ্রীকৃষ্ণ অর্জ্জুনকে বলিয়াছেন, যে, হে পার্থ। যে

ব্যক্তি যে ভাব ভাবিতে ভাবিতে দেহ ত্যাগ করেন, তিনি সেই ভাব প্রাপ্ত হইয়া থাকেন। অতএব ভগবানকে ভাবিতে ভাবিতে কলেবর পরিত্যাগ করিয়া যোগিগণ যে ভগবানের স্বরূপ প্রাপ্ত হন, তাহার আর সন্দেহ নাই।

ভ্রমর কীট অর্থাৎ কাচপোকা তৈলপায়িকানামক কীটকে দংশন করিলে তৈলপায়িকা যেমন অনন্য মনে ভ্রমর কীটকে ভাবিতে ভাবিতে ভ্রমর কীটেরই স্বরূপত্ব প্রাপ্ত হইয়া থাকে, তদ্রূপ সদগুরু রূপে হরি, সাধককে মন্ত্রপূত করিলে, সাধক একাগ্রচিত্তে সেই মন্ত্র জপ এবং হরিকে ভাবিতে ভাবিতে পরিণামে হরিরই স্বরূপ হয়েন। তবে যে দেহ ধারণ করিয়া জীব যোগবলে ঈশ্বরত্ব লাভ করিবে অর্থাৎ যে দেহাধারে ভগবান পূর্ণরূপে আবির্ভূত হইবেন, সেই দেহ ঈশ্বর বাসের উপযুক্ত ও পরিপক্ক হইবার আবশ্যক হইবে। প্রথম যোগীর কাচাদেহকে অভ্যাসযোগে ক্রমে ক্রমে পাকা করিয়া লইতে হইবে। অর্থাৎ আবশ্যক হইলে যোগীকে শীত, গ্রীষ্ম, শিশির, বর্ষা, দুঃখ, দারিদ্র,

অনশন ও নিবাশ্রয় রূপ কষ্ট সকল সহ্য কবিতে হইবে। একেবাবে মিথ্যাকথা পবিত্যাগ কবিয়া সত্যবাদী ও জিতেন্দ্রিয হইতে হইবে। নতুবা তিনি যোগ সাধনেব অধিকারী হইতে পাবিবেন না। যেমন, অল্পপক্ক মৃৎপাত্র অগ্নিব উত্তাপে ভগ্ন হইয়া যায়, তেমনি অপক্ক বা অল্পপক্ক জনগণ যোগ সাধনে প্রবৃত্ত হইলে ঈশ্বেব তেজ ধাবণে অসমর্থ হইয়া কেহ কেহ কুষ্ঠী, কেহ কেহ পক্ষাঘাতী, কেহ কেহ বাতুল এবং কেহ কেহ বা কালকবলিত হন। একারণ যোগ্য পাত্রই সদ্গুরু কর্ত্তৃক সিদ্ধমন্ত্র প্রাপ্ত হইযা থাকেন। অতএব যাঁহার অধ্যাত্ম-যোগ বা ভক্তিযোগাদি যে কোন যোগসাধনে অভিলাষ হইবে, তিনি হঠাৎ যোগসাধনে প্রবৃত্ত না হইয়া পূর্ব্ব হইতেই সৎসঙ্গ বা গ্রন্থাদি পাঠে ক্রমে ক্রমে অভ্যাস কবত নিজ দোষ সকল সংশোধন পূর্ব্বক যোগোপযোগী পাত্র হইতে চেষ্টা করিবেন। তাবপব ব্যাগ্রতার সহিত সৎ-গুরুর অন্বেষণ করিলে বাঞ্ছাকল্পতরু ভগবান তাঁহার বাসনা পূর্ণ করিবেন। "যাদৃশী ভাবনা যস্য সিদ্ধির্ভবতি তাদৃশী।"

দ্বিতীয় অধ্যায়।

দেহ ও আত্মা এই দুই সংযোগে জীবের সৃষ্টি হয়। এই পৃথিবীস্থ জীববৃন্দের মধ্যে মনুষ্যই উৎকৃষ্ট। মনুষ্য-গণের মধ্যে আবার যাঁহারা বেদবিদ্ ও ব্রহ্মনিষ্ঠ, তাঁহারা ব্রাহ্মণ নামে অভিহিত হইয়া সর্ব্বশ্রেষ্ঠ হইয়াছেন। ব্রাহ্মণ-দেহই ভগবানের শরীর। এই জন্যই শাস্ত্রকারেরা ব্রাহ্মণের সহিত ভগবানের অভেদত্ব স্বীকার করেন। ব্রাহ্মণকে প্রণাম করিলে নারায়ণকেই প্রণাম করা হয়। ব্রাহ্মণকে স্তব করিলে হরিরই উপাসনা হয়। ব্রাহ্মণের পূজা করিলে ভগবানের আরাধনা করা হয়। ব্রাহ্মণের সেবা করিলে বাসুদেবেরই সেবা করা হয়। ব্রাহ্মণ-ভোজন করাইলে সেই পরব্রহ্মকেই ভোজন করান হয়। ব্রাহ্মণের পাদোদক পান করিলে, নারায়ণের চরণামৃত পান করা হয়। ব্রাহ্মণের উচ্ছিষ্ট ভক্ষণ করিলে ভগবানের প্রসাদ ভোজন করা হয়। সুতরাং ব্রাহ্মণকে দর্শন করিলে সাক্ষাৎ ভগবানকেই দর্শন করা যায়। অতএব ভক্তি পূর্ব্বক ব্রাহ্মণের পদ সেবা ও বীজনাদি দ্বারা তাঁহাদের তুষ্টি সম্পা-

দন করা মানব নামধারী জীবের অবশ্য কর্ত্তব্য, তাহার আর সন্দেহ নাই। ধর্ম্ম শাস্ত্রে কেবল ব্রাহ্মণের সেবা করিতেই শূদ্রাদির প্রতি ভূয়ো ভূয়ো উপদেশ প্রদত্ত হইয়াছে। অন্য পরে কা কথা। স্বয়ং নারায়ণ উক্তরূপে সেবা করিয়া ব্রাহ্মণের মর্য্যাদা রক্ষা করিয়াছেন। ভৃগু মুনি পরীক্ষা-চ্ছলে ভগবানের বক্ষস্থলে পদাঘাত করিয়াছিলেন। নারা-য়ণ ব্রাহ্মণের সেই পাদ প্রহারে আপনারে ভাগ্যবান জ্ঞান করিয়া ভৃগু-পাদপদ্ম চিহ্ন অলঙ্কার স্বরূপ বক্ষে ধারণ করিয়া আছেন।

কে বলে ঈশ্বর স্বতন্ত্র ও কেবল তিনিই স্বাধীন? না, না, ভগবান ভক্তাধীন। ভক্তিবশে তিনি সকলই করিয়া থাকেন। ভক্তের হৃদয়ে ভগবান নিরন্তর অবস্থান করেন বলিয়াই ব্রাহ্মণাদি ভক্তগণ ভগবানের ন্যায় পূজ্য হইয়াছেন। নীচ জাতীয় লোকেও নারায়ণ পরায়ণ হইলে, ব্রাহ্মণের তুল্য ভক্তিভাজন ও পূজ্য হইয়া থাকেন।

যেমন জলাদি জগতের যাবতীয় পদার্থেই অগ্নির সত্ত্বা অলক্ষিত রূপে বিদ্যমান আছে, তেমনি চৈতন্য-

রূপে ভগবান বিষ্ণু সমস্ত বিশ্ব ব্যাপিয়াই বিরাজমান রহিয়াছেন। কিন্তু সকলের পক্ষে বা চক্ষে তিনি দৃশ্যমান নহেন। যেমন সমস্ত দুগ্ধেই ঘৃত ব্যাপ্ত আছে, কিন্তু নানা প্রকার ক্রিয়া দ্বারা দুগ্ধ হইতে ঘৃত নির্গত করিয়া না লইলে আর কেহ তাহা উপভোগ করিতে পারে না, তেমনি সর্ব্বঘটে ভগবান অধিষ্ঠান করিলেও তপস্যাদি যোগ সাধন ব্যতিত তাঁহাকে আর কোন প্রকারেই প্রাপ্ত হওয়া যায় না।

যেমন জল, দর্পণ, কাচ ও স্ফটিকাদি স্বচ্ছপদার্থে সূর্য্যবিম্ব প্রতিফলিত হয়, তেমনি মানবগণের নির্ম্মল হৃদয়াকাশে ভগবান কায়ব্যূহরূপে স্বয়ং প্রকাশমান হইয়া থাকেন।

তপ যোগ সাধনাদি দ্বারা ব্রাহ্মণেরা পবিত্র ও নির্ম্মল চিত্ত হওয়াতে ঈশ্বরের সহিত একীভূত হইয়াছেন। সুতরাং ব্রাহ্মণগণের স্বচ্ছ-অন্তঃকরণে ঈশ্বর বিশেষরূপে প্রতিভাত রহিয়াছেন। এই জন্যই ব্রাহ্মণ গণ ঈশ্বর স্বরূপ হইয়া পূজিত হইতেছেন।

মৎ সদৃশ নরাধমগণের পাপ কলুষিত সমল অন্তঃকরণে

ঈশ্বরের প্রতিবিম্ব প্রতিফলিত হওয়া দূরে থাক্, ঈশ্বরের সত্বাই অনুভূত হয় না। সুতরাং সচরাচর প্রত্যক্ষীভূত ঈশ্বর স্বরূপ পরম দয়ালু ব্রাহ্মণগণকে ভক্তিপূর্ব্বক সেবা পূজা করা ভিন্ন এ নরাধমের ন্যায় পাপীদের আর গত্যন্তর নাই।

হিন্দুধর্ম্ম ঘোষণা করিতেছেন যে, ভগবান হরি ব্রাহ্মণরূপ ধারণ করিয়া ভারত-ভূমে বিচরণ করিতেছেন। ভাগ্যবান পুণ্যাত্মা ব্যক্তিগণই সেই ব্রাহ্মণরূপী হরিকে চিনিতে পারিয়া ভক্তিযোগে ব্রাহ্মণদিগকে পূজা ও প্রণামাদি করত দুস্তার সংসার সাগর পার হইয়া থাকেন।

[illegible] এবং কখন কখন জীর্ণ হইয়া যায়। কিন্তু ব্রহ্মস্ব গ্রহণ করিয়া কেহ কখনই ভোগ করিতে পারে নাই। যে ব্যক্তি ব্রাহ্মণের সহিত অসদ্ব্যবহার করে, কি ব্রাহ্মণের কোপে পতিত হয়, তাহার কোন কালেই আর নিস্তার নাই। অতএব সর্ব্বদা সভয় ও ভক্তি ভাবাবনত অন্তঃকরণে সাবধান সহকারে ব্রাহ্মণের সহিত সৎব্যবহার করিবে।

স্ত্রীলোকের পক্ষে স্বামী এবং পুরুষের পক্ষে পিতা মাতা সাক্ষাৎ দেবতা এবং ঈশ্বরের প্রতিনিধি স্বরূপ। অতএব তীর্থ-সেবা বা দেব-পূজাদি কিছু না করিয়া কায়মনোবাক্যে ভক্তির সহিত, পুরুষে পিতা মাতার এবং স্ত্রীলোকে স্বামীর সেবা করিলেই ভগবান পরম পরিতুষ্ট হইয়া সর্ব্ব সিদ্ধি প্রদান করিয়া থাকেন সন্দেহ নাই। এমন সিদ্ধ স্ত্রী বা পুরুষগণের মনোবাঞ্ছা পূর্ণ কারী পদরজ কে না প্রার্থনা করেন?

যাহা হউক, যাঁহার ইচ্ছায় সৃষ্টি স্থিতি প্রলয় হইয়া থাকে, সেই ভগবানের আরাধনাকারী ব্রাহ্মণগণকে আবার ভগবান নিজে কি জন্য পূজা করেন? এ কথা অনেকে জিজ্ঞাসা করিতে পারেন। কেহ কেহ কহেন ব্রাহ্মণাদি ভক্তগণ নিজ নিজ স্বার্থ সাধনার্থ ঈশ্বরের সেবা করিয়া থাকেন, স্বয়ং ঈশ্বর কি অভিলাষে নিজ সৃষ্ট-প্রাণী ব্রাহ্মণাদি তাঁহার ভক্ত বৃন্দের অধীনতা পাশে আবদ্ধ হয়েন? এ কথার সংক্ষেপে উত্তর প্রদান করিতে হইলে, এই মাত্র বলা যাইতে পারে যে, ঈশ্বর সৎস্বরূপ; কেহ তাঁহাকে সরলভাবে ভক্তি আদি প্রদান করিলে, তিনি

তাহার প্রতিদান না করিয়া কি রূপে নিরস্ত থাকিতে পারেন ? তিনি সর্ব্বক্ষণ ভক্ত বাঞ্ছা পূর্ণ করেন বলিয়া ভক্তাধীন ভগবান নামে বিখ্যাত হইয়াছেন। এই জন্যইত তাঁহার ঐশ্বর্য্য, ঈশ্বরত্ব ও নিরতিশয় মহিমার বিষয় নিরন্তর জগতে বিঘোষিত হইতেছে।

(কলির ব্রাহ্মণ অধিকাংশই বোধ হয় সমস্ত বলিলেও ভুল হয় না, তাহারা জন্ম (Birth right) জন্য ব্রাহ্মণ, কর্ম্ম জন্য নহেন। দেব-দুর্লভ ব্রাহ্মণ-কুলে জন্ম গ্রহণ করিয়া ব্রাহ্মণোচিত সৎকর্ম্মানুষ্ঠান না করিলে, কখনই ভক্তি-ভাজন বা পূজনীয় হইতে পারিবেন না, বরং পদে পদে ঘৃণাস্পদ হইবেন।)

কি গুণে সৃষ্টিস্থিতি প্রলয় কর্ত্তা ভগবান নারায়ণ ব্রাহ্মণগণকে আপনার উপর প্রভুত্ব পদ প্রদান করিয়া তাঁহাদের পূজা, মর্য্যাদা ও সেবা করিয়া থাকেন, তাহা ক্রমশঃ বিবৃত হইতেছে।'

পূর্ব্বে বলিয়াছি, দেহ ও আত্মা এই দুই সংযোগে জীবের সৃষ্টি হইয়াছে। যতক্ষণ জীবের শরীরের গতি থাকে, ততক্ষণ পর্য্যন্ত জীবদেহে আত্মা অবস্থিতি করেন।

সুতরাং ততক্ষণ পর্য্যন্ত জীবকে জীবিত বলা যায। আব আত্মা ভগবানেব অংশ স্বরূপ, সুতরাং আত্মার প্রভাবে জীবিত জীব পবিত্র বলিয়াও গণ্য হইরা থাকে। নিশ্বাস প্রশ্বাস, স্পন্দন, গমন, কথন, ভোজন ও হাস্যাদি দ্বাবা শরীবেব গতি প্রত্যক্ষ কবা যায়। গমনাদি শাবীবিক গতি হীন মনুষ্য হয় অলস, অকর্ম্মণ্য, পীড়িত, নয মৃত বলিযা উল্লিখিত হইযা থাকে। মৃত শবীব যেমন অতি অপবিত্র, অস্পৃশ্য ও ঘৃণিত, তাহাব পবিণাম অতি শোচনীয়। তেমনি আধ্যাত্মিক গতি রহিত মনুষ্য অর্থাৎ নিশ্চেষ্ট বা মৃত আত্মা-বিশিষ্ট মানবও অতি জঘন্য ও বিষম অধম বলিয়া হেয ও অশ্রদ্ধেয হইয়া থাকে।

যে মনুষ্য উদ্যমহীন, পবিশ্রম কাতব এবং নিজ শবীরেব যথোচিত গতি সাধনে পবাঙ্মুখ, সেই ব্যক্তিই অতি অকর্ম্মণ্য, অলস, ভীরু, কদাকাব, দুর্ব্বল, হতভাগ্য, দবিদ্র, পীড়িত, অন্ন বস্ত্র বিহীন, চলতশক্তি হীন, মূর্খ, নিত্য অসুখী এবং বিষম অধার্ম্মিক ও মহা পাতকি হয়। পক্ষান্তবে যিনি দৃঢ প্রতিজ্ঞ, উদ্যোগী,

পরিশ্রমী, তিনিই কর্ম্মঠ, সবল, সুস্থকায, সাহসী, সুশ্রী, ভাগ্যবান, ধনী, বিদ্বান, সুখী এবং সর্ব্বদা প্রসন্নচিত্তে কালযাপন করেন, তাহার আর সন্দেহ নাই। মনুষ্যের এই বিপরীত অবস্থাদ্বয় কেবল অভ্যাসের দোষ গুণে সংঘটিত হয। যে ব্যক্তি বাল্যাবধি আলস্যকে ভালবাসিতে অভ্যাস করিযাছে, সেই ব্যক্তিরই অলস স্বভাব হইযা থাকে। আর যিনি বাল্যকাল হইতেই উদ্যোগী ও নিরলস, তিনিই পরিশ্রমী হযেন।

মনুষ্যের এই জড় শরীরগতি ও তাহার উন্নতিতে যেমন মানবগণ সুখময় সৌভাগ্য-শৈলে আরোহণ করেন, তেমনি তাঁহারা আধ্যাত্মিক গতি ও তাহার উন্নতিদ্বারা অশেষ ঐশ্বর্য্য যুক্ত ব্রহ্মানন্দ-ময ব্রহ্মলোকে গমন করিযা ব্রহ্মপদ প্রাপ্ত হইযা থাকেন। আধ্যাত্মিক গতি ও তাহার উন্নতি প্রদর্শনের পূর্ব্বে দৃষ্টান্ত স্বরূপ জড় শরীরগতি ও তাহার উন্নতি দর্শান আবশ্যক।

স্ত্রীলোকের গর্ভক্ষেত্রে শোণিত শুক্রের যোগে জড় শরীরের উৎপত্তি হয। গর্ভস্থ জীব ক্রমে ক্রমে মাতৃভুক্ত

রসদ্বারা পুষ্ট ও বৃদ্ধি প্রাপ্ত হইলে গর্ভের ভিতরেই তাহার শরীর স্পন্দিত ও শ্বাস প্রশ্বাস ক্রিয়া নির্ব্বাহ হইতে থাকে। তারপর সে ভূমিষ্ঠ হইয়া ক্রন্দন করে, দুগ্ধ পান করে ও হাত পা নাড়ে। ২।৩ মাসে উবুড় হয়, হামাগুড়ি দেয় এবং হাসিতে থাকে। পরে ক্রমে ক্রমে বসিতে শিখিয়া দণ্ডায়মান হয়। তার পর হাঁটি হাঁটি পা পা করিয়া আস্তে আস্তে চলিতে আরম্ভ করে। ভালমতে চলিতে পারিলে পর লম্ফ ঝম্প ও দৌড়াদৌড়ি করিয়া বেড়ায়। অনন্তর বৃক্ষারোহণ ও জলে সন্তরণ করিতে পারিলেই জড়-শরীরের অত্যাবশ্যকীয় গতি সকল এক প্রকার চরমাবস্থা প্রাপ্ত হয়। ক্রমে ক্রমে অভ্যাস দ্বারা এই পর্য্যন্ত শিখিতে বালকগণের প্রায় পাঁচ সাত বৎসর কাল অতিবাহিত হইয়া যায়। তার পর জীবিকা নির্ব্বাহার্থ নানা প্রকার ব্যবসায় কার্য্যের অনুরোধে বালকগণ বা মানব সকল জড়দেহের অন্যান্য গতি সমুদায় শিক্ষা করিতে বাধ্য হইয়া পড়ে। তৎসমস্ত বর্ণন করা এ পুস্তকের উদ্দেশ্য নহে বলিয়া এস্থলে তাহাতে ক্ষান্ত হইলাম।

৭।৮ মাস বয়ঃপ্রাপ্ত হইলে শিশুগণ আধো আধো বাক্য উচ্চারণ করিতে আরম্ভ করে। প্রথমে তাহারা "বা, মা" এইরূপ অপরিস্ফুট আধো আধো বাণী উচ্চারণ করিতে করিতে মা, বাবা, দাদা, দিদি, মামা, মামী, মাসী ও পিসী ইত্যাদি শব্দ স্পষ্ট করিয়া বলিতে শিখে। তার পর দুদ খাব, ভাত খাব, বাবার কাছে যাব, ইত্যাদি কথা কহিতে শিখিয়া ক্রমে ক্রমে দুই বৎসরের মধ্যে আবশ্যকীয় প্রায় সকল কথাই বলিতে পারে।

যে বালক সাত মাস বয়ঃক্রমের সময় "বাবা" এই শব্দ বলিবার অভিপ্রায়ে অতি কষ্টে অপরিস্ফুট-রূপে আধো স্বরে "বা" কেবল এই মাত্র উচ্চারণ করিত, ক্রমশঃ অভ্যাসের গুণে ১৪।১৫ বৎসর বয়সে সেই বালক অনর্গল বক্তৃতা করিয়া থাকে।

তৃতীয় অধ্যায়।

সৎসঙ্গ ও সুশিক্ষার গুণে অভ্যাসের সহযোগে মনুষ্যের ইহকালে ও পরকালে মঙ্গল লাভ হইয়া থাকে। অতএব নিজ মঙ্গলেচ্ছু লোকের নিরলস হইয়া নিয়মিত রূপে নিরন্তর পরিশ্রম পূর্ব্বক কর্ম্ম করা আবশ্যক। অলস ও নিষ্কর্ম্মা লোকের যেমন ইহলোকে দুর্গতির সীমা থাকে না। পর-লোকেও তাহাদিগকে তেমনি অশেষ দুর্দ্দশা গ্রস্ত হইতে হয় তাহার আর সন্দেহ নাই। যাহারা অলস; তাহাদের তুল্য হতভাগ্য অতি বিরল।

সৎকুলে জন্ম, সৎসঙ্গ ও সুস্থদেহ লাভ করা বহু তপস্যার ফল। এই সকল সুযোগ প্রাপ্ত হইয়া যিনি প্রকৃত জ্ঞান উপার্জ্জন করিতে পারেন, তাঁহার ভাগ্যের কথা আর বর্ণনা করাই যায় না। যিনি জ্ঞানানুসারে কর্ম্ম করেন, তিনিই যথার্থ জ্ঞানী। প্রথমতঃ সৎসঙ্গ বা গুরু কৃপায় জ্ঞান শিক্ষা করিতে হইবে,'তারপর জ্ঞানানু-সারে কর্ম্ম করিলে ভক্তি, ভুক্তি ও মুক্তি লাভ হইয়া থাকে।

"জ্ঞান" ভগবদ্রূপী কল্পবৃক্ষের ফল স্বরূপ। সেই ফলের অমৃতময় রসকে ভক্তি বলা যায়। সেই ভক্তিরস পানে যে অপ্রাকৃত তৃপ্তিজন্মে, তাহাই ভগবৎ প্রেম বা মুক্তি নামে উল্লিখিত হইতেছে। যাঁহারা সেই জ্ঞান-ফললাভের আকাঙ্খা করেন, ভগবদ্রূপী উক্ত কল্পতরু সন্নিধানে গমন করা তাঁহাদের অবশ্য কর্ত্তব্য। ফল কথা এই, এহেন দুর্লভ মানব জন্ম গ্রহণ করিয়া জ্ঞান ফল লাভ করিতে না পারিলে জন্মই বিফল॥ ফলতঃ ঈশ্বরই জ্ঞান স্বরূপ। এই জ্ঞানই আবার সাক্ষাৎ গুরু। জ্ঞান অন্ধকারের আলোক; ব্রাহ্মণের ব্রহ্মণ্যদেব, তাপসের তপস্যা, দরিদ্রের নিধি, পথিকের পথদর্শক, বিদ্যার্থির উপদেশক; মূর্খের পাণ্ডিত্য, অন্ধের চক্ষু; পাপের প্রায়শ্চিত্ত, রোগের ঔষধ, যোগীর যোগ, দুরাচারির চরিত্র শোধক এবং পাপীর পবিত্র কারক।

বুদ্ধিমান ব্যক্তি মাত্রেই জ্ঞান লাভের জন্য ব্যাকুলতা প্রকাশ করেন বটে, কিন্তু সকলে কৃতকার্য্য হইতে পারেন না। জ্ঞান শিক্ষার্থে পিতৃ মাতৃগণ বালক বালিকাদিগকে নিয়মিতরূপে ১৫।১৬ বৎসর পর্য্যন্ত

বিদ্যালয়ে প্রেরণ করিয়াও ব্যর্থ মনোরথ হইতেছেন॥ দুঃখের কথা বলিব কি! উচ্চ উপাধি ধারী উচ্চশিক্ষা প্রাপ্ত কৃতবিদ্যগণের মধ্যেও অনেকে দুর্নীতি পরায়ণ। তজ্জন্য সহৃদয় ব্যক্তি মাত্রেই, এমন কি গবর্ণমেণ্ট পর্য্যন্ত ব্যথিত হইয়াছেন॥ এবিষয়ে গবর্ণমেণ্টের ব্যথিত হওয়া শিরোনাস্তি শিরোপীড়ার ন্যায়। কারণ, গবর্ণমেণ্ট বিদ্যালয়ে ধর্ম্মশিক্ষা প্রদত্ত হয় না। ধর্ম্মশিক্ষা না দিয়া কেবল নীতিশিক্ষা প্রদান করিলে কখনই ফল লাভ হইবে না। কেন না, যেমন ভিত্তিহীন অট্টালিকা আদৌ তিষ্ঠিতে পারে না, তেমনি ধর্ম্মহীন নীতি কখনই দাঁড়াইতে পারে না। অতএব বিদ্যালয়ে ধর্ম্ম সংযুক্ত নীতিশিক্ষা দিবার ব্যবস্থা করা গবর্ণমেণ্টের অবশ্য কর্ত্তব্য। হিন্দু প্রধান দেশে হিন্দুধর্ম্ম, মুসলমান প্রধানদেশে মুসলমান ধর্ম্ম এবং খ্রীষ্টীয়ান প্রধান দেশে খ্রীষ্টধর্ম্ম শিক্ষা প্রদান করিলে ধর্ম্ম বিবাদের মীমাংসা হইতে পারে।

আর্য্যধর্ম্মের অপেক্ষা উৎকৃষ্ট ধর্ম্ম জগতে আর নাই। আর্য্যদিগের ন্যায় দয়া কৃতজ্ঞতা ও বিনয় নম্রতাদি

উৎকৃষ্ট নীতি ও জ্ঞান জগতের আর কোথাও পাওয়া যায় না। বলদের দ্বারা কৃষিকার্য্যে ধান্য উৎপন্ন হইয়া থাকে, এজন্য আর্য্যগণ বলদকে অন্নদাতা পিতা বলিয়া মান্য করেন। গাভী দুগ্ধ দান করে বলিয়া হিন্দুরা গাভীকে মাতৃবৎ ভক্তি ও পূজা করিয়া থাকেন।

পতির প্রতি সতীর, পিতা মাতার প্রতি পুত্রের এবং গুরুর প্রতি শিষ্যের অনুপম ভক্তি আর্য্য জাতি ব্যতীত আর কোথায় পাইবে? দীন দুঃখী ও অতিথির প্রতি পূর্ব্বতন হিন্দুগণ নিয়ত মুক্ত-হস্ত ছিলেন। এখন পাশ্চাত্য সভ্যতা-স্রোতে ঐ সকল সদ্গুণ কোথায় ভাসিয়া গিয়াছে॥

যাহা হউক, সদ্গুরু, সৎসঙ্গ এবং সৎগ্রন্থ অধ্যয়ন ব্যতীত কাঙ্ক্ষিত জ্ঞান শিক্ষার প্রত্যাশা নাই। আবার অভিলষিত জ্ঞান শিক্ষা করিয়া তদনুসারে চলিতে না পারিলে, জ্ঞান লাভই হইলনা। সুতরাং সে জ্ঞান শিক্ষার কোন ফলই নাই, কেবল বৃথা পরিশ্রম, অমূল্য সময় নষ্ট, মিছামিছি কষ্ট ও অনর্থক অর্থব্যয় হয় মাত্র।

সৎগ্রন্থ অধ্যয়ন করিয়া কেবল তাহার অর্থ বোধ

ও উদ্দেশ্য অবগত হইলেই জ্ঞান শিক্ষা বা জ্ঞান লাভ হয় না। গ্রন্থোক্ত উপদেশ মত কর্ম্ম করা আবশ্যক। কিন্তু কি বালক কি যুবক বঙ্গদেশীয় কেহই তদনুরূপ কর্ম্ম করেন না! কেন? ইহারা কি এতই মূর্খ যে আপন হিতাহিত বুঝিতে পারেন না! অনন্তকাল জীবী পরম প্রিয় স্বীয় স্বীয় আত্মার প্রতি ইহাদের এত অযত্ন কেন! জগতে যত কিছু পরমোৎকৃষ্ট ও অতি প্রিয় বস্তু আছে, পরমাত্মা ভগবানের কাছে তৎসমস্ত কিছুই নহে, তাহা অতি অকিঞ্চিৎকর। পরমাত্মা ভগবানই প্রিয়তম এবং আপন আপন আত্মাই প্রিয়তর। সাধন ফলে যে আত্মা অণিমাদি অষ্টাদশ ঐশ্বর্য্যের অধিপতি, সর্ব্বজ্ঞ ও সর্ব্ব শক্তিমান হওত অনন্তকাল পর্য্যন্ত ব্রহ্মলোকে ব্রহ্মপদ প্রাপ্ত হইয়া ব্রহ্মানন্দ ভোগ করিতে সক্ষম হইতে পারেন, জীবের অবহেলা দোষে সেই আত্মা কি না অল্পজীবী ও দেহ কারাগারে আবদ্ধ হইয়া দুর্ব্বল, দুঃখ-দারিদ্র্য ও রোগশোক সমন্বিত ক্ষুৎপিপাসার অধীন হওত জন্ম ও মৃত্যু যন্ত্রণাদি নরক ভোগে রত হইতেছে।। হায় হায় বঙ্গবাসি!

তোমরা এমন নির্ব্বোধ কেন? তোমাদের কি আত্মা নাই! তোমরা মৃত না কি? তাহা না হইলে এমন অধোপাতে যাইতেছ কেন? উঠ, এখনও সচেতন হও।

আমেরিকা ও ইউরোপ নিবাসীদের অপেক্ষা ভারতবাসী বিশেষতঃ বঙ্গবাসী লোকেরা প্রায় সকল বিষয়েই নিকৃষ্ট। পুরাণে ভারতবাসিদের শৌর্য্য বীর্য্য, বিদ্যা বুদ্ধি, ও যোগৈশ্বর্য্যাদি বিবিধ সদ্গুণের বিষয় বর্ণিত আছে, কিন্তু আধুনিক ভারতবাসিদিগকে সেই পুরাণোক্ত পুরুষদিগের বংশধর বলিয়া এক্ষণে বিশ্বাস করাই দুষ্কর।

চারি শত বৎসর অতীত হইল, ইংলণ্ড দেশে ব্যাক্সটার নামে একজন সাহেব পাপীদিগকে ধর্ম্মপথে আনয়নার্থে ইংরাজী ভাষায় Raxter call নামে এক খানি পুস্তক রচনা করিয়াছিলেন। গ্রন্থারম্ভে তিনি ঈশ্বরের নিকটে এই বলিয়া প্রার্থনা করেন, যে, "হে দয়াময় পরমেশ্বর! আমার এই গ্রন্থ রচনার পরিশ্রম যেন বিফল না হয়। এই গ্রন্থ পাঠে প্রত্যেক পাপীর মন পরিবর্ত্তন হওয়া উচিত, কিন্তু তাহা না

হইলেও আপনি কৃপাপূর্ব্বক আমার পরিশ্রমের পুরস্কার স্বরূপ অন্ততঃ এক জন পাপীর মন পরিবর্ত্তন করিয়া দিউন, তাহা হইলেও আমি কৃতার্থ হইয়া আপনার ধন্যবাদ প্রদান করিব।” ব্যাক্সটার সাহেবের উক্ত পুস্তক প্রচারিত হইলে পর তৎপাঠে সহস্র সহস্র পাপী পাপ-পথ পরিত্যাগ পূর্ব্বক ধর্ম্ম পথের পথিক হইল। কিন্তু গ্রন্থ পাঠ করিয়া আমাদের দেশীয় লোকেরা যে পাপাভ্যাস পরিত্যাগ পূর্ব্বক ধর্ম্ম কর্ম্মে তৎপর হইয়াছেন, এমন দৃষ্টান্ত অতি বিরল। চৈতন্য মহাপ্রভুর সঙ্গ ও জ্বলন্ত উপদেশগুণে ভারতের অনেকে পাপ ত্যাগ করিয়া ধর্ম্মপথাবলম্বন করেন বটে, কিন্তু যতদিন পর্য্যন্ত গ্রন্থ পাঠ করিয়া লোকের ধর্ম্মে প্রবৃত্তি না হইতেছে, ততদিন পর্য্যন্ত পাপ তাপ ও যাতনাদি দুঃখ মনস্তাপ জগৎ হইতে কোন ক্রমেই দূরীভূত হইবার নহে; কেননা যীশু ও চৈতন্য সদৃশ মহাপুরুষেরা সর্ব্বদা জগতে জন্ম গ্রহণ করেন না। যাহা হউক যদি গ্রন্থ পাঠে মানব গণের পাপ স্বভাব দমন হইয়া ধর্ম্মের প্রতি মনোনিবিষ্ট না হইল, তবে গ্রন্থের আবশ্যকতা কি? এমন গ্রন্থ

অধ্যয়নের প্রয়োজনই বা কি? তদ্রূপ গ্রন্থ পাঠ করিয়া অমূল্য-ধন সুদুর্ল্লভ সময় রত্ন অপব্যয় করা সুবোধের কর্ম্ম নহে। অর্থ দিয়া তদ্রূপ গ্রন্থ ক্রয় করা মূর্খতা মাত্র। এমন মৃত ও অসার গ্রন্থাবলি প্রণেতা ও বিক্রেতাকেও ধিক্কার না দিয়াও থাকা যায় না। ফলতঃ এবিষয়ে গ্রন্থকার ও পাঠক উভয়েরই দোষ আছে, তাহার আর সন্দেহ নাই।

বিদ্যালয়ের ছাত্রগণকে যে রূপে বর্ণপরিচয় অভ্যাস করান হয়, পাঠ্য পুস্তকের অর্থ শিক্ষা পক্ষে তাহারা যে ভাবে অভ্যস্ত হইয়া থাকে, পঠিত গ্রন্থোক্ত নীতি সদাচার ও ধর্ম্ম শিক্ষা পক্ষে তাহাদিগকে তদ্রূপ অভ্যাস করান হয় না। তজ্জন্য তাহারা নীতি, সদাচার ও ধর্ম্ম শিক্ষায় সম্পূর্ণরূপে অক্ষম হইতেছে। সুতরাং তাহারা বিদ্যালয়ে উচ্চ উপাধি প্রাপ্ত হইলেও নীতি, সদাচার ও ধর্ম্ম বিষয়ে অজ্ঞ। সেই অজ্ঞতা নিবন্ধন নিম্ন শ্রেণী হইতে উচ্চ শ্রেণীর ছাত্র পর্য্যন্ত প্রায় সকলেরই চরিত্র দূষিত! বিনয় নম্রতা যে সকল সদ্গুণের ভূষণ স্বরূপ, আধুনিক ছাত্রগণের প্রায় তাহা নাই! ইহাদের

দেহ দম্ভ অহঙ্কারের আধার বলিলেও অত্যুক্তি হয় না। ইহারা দেবতা, ব্রাহ্মণ মানেনা। গুরুভক্তি ও পিতৃ মাতৃভক্তিও ইহাদের নাই বলিলেই হয়। পূর্ব্বকার ন্যায় এখন আর ইহাদের রাজভক্তি কোথায়? অধিকাংশ ছাত্রের চিত্তে এক্ষণে আর ঈশ্বর-ভীতি প্রায় লক্ষিত হয় না! পরকাল ও ঈশ্বর বিষয়ক ভয় না থাকিলে মানুষে প্রায়ই সচ্চরিত্র ও ধার্ম্মিক হয় না, এজন্য পরকাল ও ঈশ্বর বিষয়ক ভয় শিক্ষা দেওয়া সর্ব্বতোভাবে কর্ত্তব্য। মহাজ্ঞানবান সুলেমান বলিয়াছেন, ঈশ্বর বিষয়ক ভয় জ্ঞানের আরম্ভ। অতএব জ্ঞান শিক্ষা আরম্ভ করিবার অব্যবহিত পূর্ব্বেই পরমেশ্বরকে ভয় করিতে শিক্ষা করা কর্ত্তব্য।

পূর্ব্বে বলিয়াছি, "জ্ঞান" ভগবদ্রূপী কল্পবৃক্ষের ফল স্বরূপ। যাঁহারা সেই জ্ঞান-ফল লাভের আকাঙ্ক্ষা করেন, উক্ত কল্পতরু সন্নিধানে গমন করা তাঁহাদের অবশ্য কর্ত্তব্য। অতএব কি রূপে ঐ কল্পতরু সমীপে গমন করিতে হয়, সেই শরীরগতি ক্রমে ক্রমে প্রদর্শন করিতেছি। পাঠক। নিশ্চয় জানিও যে ভগবদ্রূপী

কল্পতরু সমীপে গমন করিতে পারিলে তুমি নিঃসন্দেহ জ্ঞানফল প্রাপ্ত হইয়া কৃতার্থ হইবে। কল্পতরু কেবল জ্ঞানফল প্রদান করেন না, সেখানে তুমি যাহা চাহিবে তাহাই প্রাপ্ত হইবে। অনায়াসে অণিমাদি অষ্টাদশ ঐশ্বর্য্য লাভ করিতে পারিবে। এই অত্যাশ্চর্য্য ঐশ্বর্য্যের বিষয় পরে বিস্তারিত বর্ণিত হইবে।

কেবল শিক্ষিত জ্ঞান নহে, কিন্তু প্রকৃতপক্ষে যাঁহারা জ্ঞান প্রাপ্ত হইয়াছেন, তাঁহারাই ঈশ্বর লাভে অধিকারী হয়েন। জ্ঞান যে কি পরমপদার্থ তাঁহারা ভিন্ন অন্যে তাহা অবগত নহে। জ্ঞানহীন মনুষ্যগণ অজ্ঞানান্ধকারে আচ্ছন্ন থাকে।

সামান্য অর্থ লাভার্থ লোকে প্রাণ পর্য্যন্ত পণ করে। পরমার্থ পরমেশ্বরকে লাভ করিতে যাহারা যত্নবান নহে, সেই হতভাগ্য নরাধম মূর্খগণ আত্মঘাতী! পার্থিব সামান্য রাজার সহিত কোন মনুষ্যের আলাপ পরিচয় হইলে, কিম্বা তিনি কাহাকেও স্নেহ করিলে সে ব্যক্তি আপনাকে ধন্য মানিয়া

কতই আহ্লাদ প্রকাশ করে। তবে অনন্ত কোটী ব্রহ্মাণ্ডের অধীশ্বর সমস্ত সম্রাটের সম্রাট সেই বিরাট পুরুষ ভগবানের স্নেহের পাত্র হইতে যত্ন না করা কি ভয়ানক রোগ নহে। এ রোগের রোগিরা আপনাদের সেই মারাত্মক পীড়ার প্রতিকার না করিয়া কিরূপে নিশ্চিন্ত মনে অবস্থান করে, তাহা ভগবানই জানেন।

পাঠক। ঈশ্বরকে লাভ করা বড় কঠিন ব্যাপার মনে করিয়া তুমি তাঁহাকে পাইবার জন্য চেষ্টা করিতেছ না, এই অলসতাই তোমার রোগ। সেই রোগে তোমার মৃত্যু ও মৃত্যুজনিত যন্ত্রণা উপস্থিত হইয়া থাকে। এই সংসারে যাঁহারা মহা ধনবান বা সম্রাট, পৃথিবীর সমস্ত ব্যয়শীল কার্য্যই যেমন তাঁহাদের অনায়াস সাধ্য, তেমনি যাঁহারা ঈশ্বরধনে ধনী অর্থাৎ যাঁহারা ভগবানকে প্রাপ্ত হইয়াছেন, অনন্ত জীবী সেই সকল লোকের অনন্ত ব্রহ্মাণ্ড সম্বন্ধীয় সমস্ত কার্য্যই সুসাধ্য হইয়া উঠে। যাঁহারা ভগবানকে প্রাপ্ত হয়েন অর্থাৎ ভক্তিডোরে তাঁহাকে বশীভূত করিতে পারেন,

তাঁহারা ঈশ্বর তুল্যই হইয়া থাকেন। ভূত ভবিষ্যৎ বর্ত্তমান বর্ত্তমানের ন্যায় সর্ব্বদাই তাঁহাদের নিকট বিদ্যমান থাকে।

আলস্য পরিত্যাগ পূর্ব্বক ব্যগ্রতার সহিত ভগবানকে পাইবার জন্য যত্নবান হইলেই তাঁহাকে প্রাপ্ত হওয়া যায়, যেহেতু তিনিই একমাত্র সৎ। পাপীর পক্ষে তিনি ভয়ানক হইলেও ভক্তের নিকট স্নেহের সাগর। তিনি দয়াময় ও দাতা এবং শরণাগতের আশ্রয়। সুতরাং তাঁহার আশ্রয় গ্রহণ করিলে কোনই ভয় থাকেনা। ঈশ্বরে অবিশ্বাসী মদমত্ত ধনবান ব্যক্তি যখন ভয়ানক দারিদ্র দুঃখে নিমগ্ন হয়, তখনই সে ঈশ্বরের প্রতি ভক্তি করিতে আরম্ভ করে। আর সুস্থ-শরীর বিশিষ্ট যে সকল বলবান ব্যক্তি ঈশ্বরের অস্তিত্ব স্বীকার করে না, তাহারা যখন রোগাক্রান্ত হইয়া চলতশক্তি রহিত হইয়া পড়ে, তখনই তাহারা ঈশ্বরের উপাসনায় প্রবৃত্ত হইতে থাকে। কিন্তু ভগবান যাঁহাদের প্রতি কৃপা করিতে ইচ্ছা করেন, কেবল তাঁহাদেরই ঈশ্বরের প্রতি ভক্তি জন্মে। অহঙ্কারীকে ঈশ্বর

কখনই কৃপা করেন না। তিনি নিয়ত দীনের প্রতি সদয় থাকেন, একারণ " দীননাথ " বলিয়া তাহার একটী সকরুণ নাম আছে। অন্নবস্ত্র হীন দরিদ্রগণকেই কেবল দীন বলেনা, ধনাঢ্য লোকেরা দম্ভ, অহঙ্কার ও অভিমানাদি পরিহার পূর্ব্বক নম্র হইলে, তাঁহাদিগকেও দীন বলা যায়। হে সর্ব্বান্তর্যামিন্ দীননাথ। আমি তোমার নিকট প্রার্থনা করিতেছি, তুমি আমার এবং আমার পাঠক গণের প্রতি কৃপা কটাক্ষে দৃষ্টিপাত কর।

চতুর্থ অধ্যায়।

"দেবাধীনা জগৎসর্ব্বে, মন্ত্রাধীনাশ্চ দেবতা,

তে মন্ত্রা ব্রাহ্মণাধীনা তস্মাৎ ব্রাহ্মণো দেবতাঃ।"

অর্থাৎ জগৎ সংসার দেবগণ কর্ত্তৃক পরিচালিত হইতেছে। দেবতারা মন্ত্রের অধীন এবং সেই মন্ত্র আবার ব্রাহ্মণগণের আয়ত্ত, সুতরাং ব্রাহ্মণগণই দেবতা। অতএব সর্ব্ব প্রযত্নে ব্রাহ্মণের সেবা করাই কর্ত্তব্য। ব্রাহ্মণই ব্রাহ্মণের গতি, যথা—"ব্রাহ্মণস্য ব্রাহ্মণো-গতিঃ।" যাহা হউক, যেরূপ প্রক্রিয়া দ্বারা মনুষ্যেরা ব্রাহ্মণত্ব লাভ করেন, এবং ব্রাহ্মণ হইলে কি কি গুণ ও ঐশ্বর্য্য সম্পন্ন হয়েন, তাহা ক্রমে প্রদর্শিত হইতেছে।

ব্রাহ্মণগণ যদি ব্রাহ্মণোচিত আচার ব্যবহারে বিরত হইয়া কদাচারী হন, তাহা হইলে তাঁহারা পতিত হওত শূদ্র মধ্যে পরিগণিত হইবেন। এবং জন্মান্তরে শূদ্রাদি নীচ কুলে জন্ম গ্রহণ করিবেন। পক্ষান্তরে শূদ্রগণও সাধন বলে ব্রাহ্মণত্ব লাভ করিতে পারেন। সেই সকল শূদ্র সেই জন্মে সেই দেহে ব্রাহ্মণদিগের ন্যায় সকল

অধিকার প্রাপ্ত না হইলেও পুনর্জ্জন্মে তাঁহারা নিশ্চয়ই ব্রাহ্মণ বংশে অবতংস হইবেন। বিশ্বামিত্র ক্ষত্রিয়কুলে উদ্ভব হইয়া সেই দেহেই ব্রাহ্মণত্ব লাভ করিয়াছিলেন।

সত্য ত্রেতাদি যুগ ক্রমে মানবগণ আয়ু, বল ও ক্ষমতাদি সকল বিষয়েই ক্রমে ক্রমে হ্রাস প্রাপ্ত হইতেছেন, সুতরাং বর্ত্তমান কলিযুগে সত্যাদি যুগের ন্যায় কঠোর সাধন প্রক্রিয়াদি আর এক্ষণে তাঁহাদিগের পক্ষে কোন ক্রমেই সম্ভাবিত নহে। শাস্ত্র-কারেরাও তাহার বিধান দিয়াছেন। যথা—

"কৃতে অস্থিগতাঃ প্রাণাঃ ত্রেতায়াং মাংসমাশ্রিতাঃ।
দ্বাপরে রুধিরঞ্চৈব কলৌ অন্নাদিষু স্থিতাঃ॥"

সত্যযুগে মানবের প্রাণ অস্থিস্থিত ছিল। ত্রেতাযুগে মাংসস্থিত, দ্বাপরে রক্তস্থিত এবং কলিকালে অন্নগত জীবন হইয়াছে।

সত্যযুগে তপস্যাদি দ্বারা সর্ব্ব শরীর শুষ্ক হইয়া অস্থি মাত্র অবশিষ্ট থাকিলেও প্রাণ বিয়োগ হইত না। ত্রেতা যুগে অনাহারাদি দ্বারা শরীরস্থ মাংস শুষ্ক হইলেই প্রাণ ত্যাগ হইত। দ্বাপর যুগে মাংস শুষ্ক হওয়া দূরে

থাকুক, শোণিত মাত্র শুষ্ক হইলেই আয়ুঃ নিঃশেষিত হইত। আর কলিকালে আহার বন্ধ হইলেই প্রাণ বিয়োগের সম্ভাবনা হইয়া উঠে। এই জন্য ভিন্ন ভিন্ন যুগের ধর্ম্ম ভিন্ন ভিন্ন হইয়াছে।

"অন্যেকৃতযুগে ধর্ম্মাস্ত্রেতায়াং দ্বাপরেঽপরে।
অন্যে কলিযুগে নৃণাং যুগ হ্রাসানুরূপতঃ॥"

ইতি মনুঃ।

যুগানুসারে মনুষ্যাদের শক্তি আদি হ্রাস হওয়াতে সত্য যুগের ধর্ম্ম সকল অন্য, ত্রেতাযুগের ধর্ম্ম সকল অন্য, দ্বাপর যুগের ধর্ম্ম সকল অন্য এবং কলিযুগের অন্য ধর্ম্ম সকল নিরূপিত হইয়াছে।

একটী প্রবাদ বাক্য আছে—
"দেখে শুনে করে যোগ।
* * ফাটে ধরে রোগ॥"

অর্থাৎ কাহারো যোগাচার দেখিয়া শুনিয়া অথবা পুস্তকাদি পাঠ করিয়া যোগাভ্যাসে প্রবৃত্ত হইবে না। গুরূপদেশ ব্যতিত যোগ করিতে আরম্ভ করিলে রোগ ভোগ করিতে হয় এবং অবশেষে উন্মাদ বাতুল পর্য্যন্ত

হইয়া মৃত্যু গ্রাসে পতিত হইতে হয়। রাগ, দ্বেষ, কাম, ক্রোধ এবং লোভ পরায়ণ অহঙ্কারী ব্যক্তির কখনই যোগ সিদ্ধি হয় না। পবিত্রচেতা নিষ্পাপ মনুষ্যই যোগ সাধনে অধিকারী হন। একারণ যোগিগণ বা যোগাভিলাষী ব্যক্তিগণ কখনই পাপে লিপ্ত হন না।

"জ্ঞান হ্রদে সত্য জলে রাগদ্বেষ মলাপহে।

য স্নাতঃ মানসে তীর্থে স ন লিপ্যেৎ পাতকৈঃ ॥"

অর্থাৎ রাগদ্বেষ রূপ মল বিহীন সত্য স্বরূপ স্বচ্ছ সলিল বিশিষ্ট জ্ঞানরূপ জলাশয় সংযুক্ত পরম পবিত্র মানস তীর্থে যিনি স্নান করেন, তাঁহাকে আর পাপে লিপ্ত হইতে হয় না।

এরূপ যোগে অধিকারী নিষ্পাপ ব্যক্তি মুক্তি কামী হইয়া সদ্গুরুর উপদেশানুসারে যোগ সাধনে প্রবৃত্ত হইবেন। বিনা গুরূপদেশে যোগাবলম্বন করা, আর সর্পৌষধ ও সর্প মন্ত্র বিষয়ে সম্পূর্ণ রূপে অজ্ঞ ব্যক্তির সর্প লইয়া খেলা করা, উভয়ই সমান। সৃষ্টি স্থিতি প্রলয় কর্ত্তা ভয়ানকের ভয়ানক মহান্ বিরাট পুরুষ ভগবানের সঙ্গে যোগ দ্বারা সংযুক্ত হইতে যাওয়া বা তাহার চেষ্টা

করা কি যে সে লোকের কর্ম্ম? অতএব সাবধান। অগ্নিময় পরব্রহ্মের সহিত যোগ্য পুরুষ না হইয়া কেহ কখনই অশুচি অবস্থায় বা তামসিক ভাবে ক্রীড়া করিতে অগ্রসর হইও না।

ফলতঃ দুর্লভ মানবদেহ ধারণ করিয়া যাহারা আত্মতত্ত্ব অবগত হইতে না পারিয়া বা তাহা জ্ঞাত হইবার জন্য যত্নবান না হইয়া অজ্ঞানাবস্থায় কাল যাপন করিতে করিতে তাহাদের পশু জীবন সম্বরণ করে, তাহাদের নিমিত্ত সাধুগণ নিয়ত শোক প্রকাশ করিয়া থাকেন। সে সকল তুচ্ছ জীবের জন্ম না হইলেই ভাল হইত। কেন না, তাহারা নিজ হেয়তার সঙ্গে সঙ্গে ঈশ্বরের মহিমারও লাঘব করিয়া থাকে।

পঞ্চম অধ্যায়।

যোগ সাধন করিতে গেলে, ষটচক্র ভেদ ও স্বরো-দয় জ্ঞাত হওয়া আবশ্যক। তজ্জন্য নিম্নে ষট্চক্র ভেদ ও স্বরোদয় যথাক্রমে লিখিত হইতেছে।

ষটচক্র ভেদ।

মনুষ্যের পৃষ্ঠদেশে যে মেরুদণ্ড আছে, তাহার বহির্ভাগস্থ বামদিকে ইড়া ও দক্ষিণে পিঙ্গলা নাম্নী শিরা বা নাড়ী বিদ্যমান রহিয়াছে। ইড়াকে চন্দ্র নাড়ী এবং পিঙ্গলাকে সূর্য্য নাড়ীও বলা যায়, কেন না চন্দ্র ও সূর্য্য ঐ দুই নাড়ীর অধিষ্ঠিত দেবতা। এই উভয় নাড়ীর মধ্যস্থলে মেরুদণ্ডের রন্ধ্র মধ্যে সমুদায় মেরুদণ্ড ব্যাপিয়া মূলাধার পদ্ম হইতে মস্তক পর্য্যন্ত বিস্তীর্ণা সত্ত্বরজঃ তমঃ গুণ সম্পন্ন সুষুম্না নাম্না নাড়ী আছে। এই নাড়ীর মধ্যে যে ছিদ্র রহিয়াছে, তাহার মধ্যদিয়া লিঙ্গদেশ হইতে মস্তক পর্য্যন্ত ব্যাপিনী বজ্রা নাম্নী আর একটী নাড়ী অবস্থিত করিতেছে। এই নাড়ীর মধ্যে প্রণব অর্থাৎ ওঁ শব্দায়মানা চিত্রিণী নাম্নী

আবও একটী নাড়ী বহিযাছে, উহা মেরুদণ্ডেব মধ্যদিগা ছয়টী পদ্ম গ্রন্থিত করিয়া অবস্থিত আছে। চিত্রিণী নাড়ীর মধ্যদিগা ব্রহ্মনাড়ী নামে আব একটী নাড়ী গুহ্য দেশস্থিত মূলাধাব পদ্মস্থ শিব-লিঙ্গেব মুখ হইতে নির্গত হওত মস্তকস্থ সহস্র দল পদ্মাধিষ্ঠিত পবমাত্মাকে স্পর্শ কবিয়া বহিয়াছে।

এই ব্রহ্ম নাড়ীব ছিদ্র অর্থাৎ কুলপথ পবিজ্ঞাত হইযা যে সাধক তন্মধ্যদিযা নিজ জীবাত্মাকে মস্তকস্থ পরমাত্মার সহিত সংযুক্ত কবিতে পাবেন, তিনিই প্রকৃত যোগী ও ব্রহ্মানন্দ ভোগী। বিশুদ্ধ জ্ঞানদ্বাবা এই নাড়ীকে জানিতে বা জাগবিত করিতে পাবিলে সাধকের আত্মতত্ত্ব ও পবমাত্ম তত্ত্ব বোধ হইযা থাকে। এই ব্রহ্ম নাড়ীব মুখে সহস্রাব পদ্ম হইতে ক্ষবিত সুধাধাবা প্রবেশেব স্থান আছে, তাহাকে ব্রহ্মদ্বাব বলে। এই সংযোগ স্থলকে যোগীগণ গ্রন্থিস্থান বা সুষুম্না নাড়ীব মুখ বলিযা নির্দ্দেশ কবিয়া থাকেন।

লিঙ্গের অধোভাগে এবং গুহ্যদেশেব ঊর্দ্ধভাগে আধাবপদ্ম অর্থাৎ প্রথম চক্র অবস্থান কবিতেছে,

ইহা সুষুম্না নাড়ীর অধোমুখে সংলগ্নীভূত। এই পদ্ম কুলকুণ্ডলিনী শক্তি আদির প্রথম আধার বলিয়া মূলাধার পদ্ম নামে অভিহিত হইয়াছে। এই পদ্ম অধোমুখে অবস্থিতি করিতেছে, কিন্তু সাধন কালে সাধক ইহাকে ঊর্দ্ধমুখ ভাবিয়া ধ্যান করিবেন। এই পদ্ম লোহিত বর্ণ চারিদল বিশিষ্ট, তাহাতে তপ্ত কাঞ্চন তুল্য বংশংষংসং এই চারিটী বর্ণ আছে। মূলাধার পদ্মে অবনির চতুষ্কোণ চক্র আছে, এই চক্র অষ্ট শূল দ্বারা পরিবেষ্টিত। তাহার মধ্যে তাড়িতের ন্যায় পীতবর্ণ পৃথিবীর নিজ বীজ "ল" কার অধিষ্ঠান করিতেছে। উক্ত "ল" কার বীজের অধিষ্ঠিত দেবতা ঐরাবতে আরূঢ় চতুর্ভুজ ইন্দ্র। এই ইন্দ্র দেবতার অঙ্গে তরুণারুণের ন্যায় লোহিতবর্ণ চতুষ্কর শিশুরূপী সৃষ্টিকারী চতুরানন ব্রহ্মা চারি মুখে ঋক্ যজুঃ সাম ও অথর্ব্ব এই চারিবেদ অধ্যয়ন করিতেছেন। এই চক্রে এককালে সমুদিত বহু সূর্য্য প্রকাশের ন্যায় প্রভাযুক্ত রক্তবর্ণোজ্জ্বল নয়না চতুর্ভুজা ডাকিনী দেবী বিরাজ করিতেছেন।

মূলাধার পদ্মের কর্ণিকা মধ্যে সৌদামিনী সদৃশ

পীতবর্ণ অতি কোমল ত্রৈপুর নামক ত্রিকোণ যন্ত্র আছে। ইহা বজ্র নাড়ীর মুখদেশে সংস্থাপিত। এই যন্ত্র মধ্যে কন্দর্প নামক বায়ু সর্ব্বক্ষণ সর্ব্বদিকে প্রবাহিত হইতেছে। এই বায়ু বান্ধুলী কুসুম তুল্য লোহিতবর্ণ কোটী সূর্য্য সদৃশ জ্যোতির্ব্বিশিষ্ট। এই বায়ুই জীবের ঈশ্বর স্বরূপ, কেন না ইনিই শ্বাস প্রশ্বাস রূপে প্রাণীকে জীবিত রাখেন। সেই ত্রিকোণ যন্ত্রের মধ্যে পশ্চিমাস্যে অর্থাৎ বিপরীত দিকে মুখ ফিরাইয়া নদীজল ভ্রমির ন্যায দেহে আবর্ত্ত যুক্ত লিঙ্গরূপী এক স্বয়ম্ভু শিব বিদ্যমান রহিয়াছেন। ইনি নবপল্লব তুল্য লোহিতবর্ণ তরল সুবর্ণ সমান কোমল। এবং দীপ্যমান পূর্ণচন্দ্রের সুস্নিগ্ধ মনোহর জ্যোৎস্নার ন্যায় উজ্জ্বল। ইনি বারাণসী তীর্থবিলাসী। আধার পদ্মই পুণ্যকাশী স্বরূপ। গভীর ধ্যান নিবিষ্ট প্রকৃত তত্ত্বজ্ঞানী ব্যতিত ইহা কেহই জানিতে পারে না। সেই স্বয়ম্ভু লিঙ্গের ঊর্দ্ধভাগে শিরোদেশে মৃণাল সূত্র সদৃশ সূক্ষ্মাশঙ্খাবর্ত্তের সমান শরীর ধারী বিদ্যুদ্দ্যুতি তুল্য দীপ্যমান বিশ্ববিমোহিনী মহামায়া কুলকুণ্ড-

লিনী শক্তি বিরাজমান রহিয়াছেন। ইনি লিঙ্গকে ভুজঙ্গের ন্যায় সার্দ্ধত্রিপাকে বেষ্টন পূর্ব্বক সুপ্তাবস্থায় সুষুম্না বা ব্রহ্ম নাড়ীর মুখস্থ ব্রহ্মদ্বারকে অতি মধুরভাবে আচ্ছাদন করিয়া রহিয়াছেন।

সেই কুলকুণ্ডলিনী শক্তি অতি মধুররূপে মধুমত্ত মধুকর নিকরের ন্যায় অপরিস্ফুটস্বরে বহুবিধ সুললিত কার্য্যাবলী নির্ব্বাহ করিতেছেন। এবং শ্বাস প্রশ্বাস প্রক্রিয়ার দ্বারা জগতের সমস্ত জীবের জীবন রক্ষা করিতেছেন। ইনি মূলাধার পদ্মের অভ্যন্তরে প্রজ্বলিত দীপাবলির ন্যায় প্রকাশ পাইতেছেন। এই কুলকুণ্ডলিনী শক্তিই বাক্যের প্রসূতী এবং শ্বাস প্রশ্বাস বিধাত্রী। কুলকুণ্ডলিনীর দেহাভ্যন্তরে সূক্ষ্মাতিসূক্ষ্মা অতি-কুশলা-নিত্যানন্দ দায়িনী চপলা-মালার ন্যায় কান্তিমতী পরমকলা বিরাজিত রহিয়াছেন। ইহারই প্রভাবে বিশ্বমণ্ডলস্থ সমস্ত বস্তু প্রকাশ পাইতেছেন। ইনিই পরাৎপরা পরমা প্রকৃতি আদ্যাশক্তি মহামায়া পরমেশ্বরী। ইহাঁকে জানিতে পারিলেই নিত্য-তত্ত্বজ্ঞানের উদয় হইয়া থাকে। কিন্তু তত্ত্বজ্ঞান ব্যতিত ইহাঁকে জ্ঞাত হইবার উপায়ান্তর নাই।

তিনদ্বার আছে এবং যন্ত্রমধ্যে বহ্নি বীজ রং আছেন। সেই বহ্নি দেবতাকে ছাগারূঢ় এবং নূতন তপন তুল্য লোহিতবর্ণ ও চতুর্ভুজরূপে ধ্যান করিতে হয়। তাঁহার অঙ্কে বিশুদ্ধ সিন্দুর সদৃশ লোহিতবর্ণ অথচ ভস্মলিপ্ত প্রযুক্ত শ্বেতবর্ণের ন্যায় প্রকাশ মান বৃদ্ধ-রূপী ত্রিনেত্র রুদ্রমূর্ত্তি মহাদেব নিয়ত বিরাজমান আছেন। ইনি দ্বিভুজ, একহস্তে লোক সকলকে বরদান ও অপর হস্ত দ্বারা অভয় প্রদান করিতে-ছেন। ইনিই আবার সৃষ্টিসংহার কর্ত্তা মহাকাল।

এই তৃতীয় মণিপুরপদ্মে সকল শুভকরী চারিহস্ত বিশিষ্টা লাকিনী শক্তি আছেন। ইনি শ্যামা পীত-সনা, বিবিধ অলঙ্কার ধারণ করিয়া নিরন্তর প্রসন্ন চিত্তে অবস্থান করিতেছেন। ইহার নাভিপদ্ম অর্থাৎ মণি-পুরপদ্ম ধ্যান করিলে সাধক সৃষ্টি সংহার ও পালন-ক্ষম হইতে পারেন। তাঁহার মুখকমলে জ্ঞানময়ী দেবী সরস্বতী সতত বিরাজ করিতে থাকেন।

মণিপুর পদ্মের ঊর্দ্ধভাগে হৃদয়ে অর্থাৎ সুষুম্না গ্রথিত পদ্মপুঞ্জের চতুর্থস্তরে বন্ধুক পুষ্পের ন্যায় লোহিত কান্তি

একটী পদ্ম আছে। ইহা দ্বাদশদলবিশিষ্ট প্রত্যেক দলে সিন্দুরবাগযুক্ত কং খং গং ঘং ঙং চং ছং জং ঝং ঞং টং ঠং এক একটী বর্ণ আছে। ইহার নাম অনাহতপদ্ম। ইহাতে ধূম্রবর্ণ ষটকোণ যুক্ত বায়ুমণ্ডল রহিয়াছে। এই পদ্মধ্যানকরিলে মনোবাঞ্ছা পূর্ণ হইয়া থাকে।

অনাহত পদ্ম মধ্যস্থ ষট্‌কোণ চক্রমধ্যে কৃষ্ণসার মৃগারূঢ় চতুর্ভুজ মধুর রূপবিশিষ্ট ধূমস্তোমের ন্যায় ধূম্র-বর্ণ পবনবীজ যং মন্ত্র ধ্যান করিবে। তথায় পবিত্র হংস সদৃশ শ্বেতবর্ণ ঈশ নামে করুণাময় মহাদেব আছেন। তিনি দ্বিভুজ, একহস্তে লোক সকলকে অভয়দান এবং অপর হস্তে বরপ্রদান করিতেছেন।

অনাহত পদ্মে চপলাবৎ পীতবর্ণা ত্রিনয়না সর্ব্বা লঙ্কারে সুসজ্জিভূতা যোগীজন হিতৈষণী চতুর্ভুজ ধারিণী কাকিনী শক্তি আছেন। তিনি স্বহস্তে লোক সকলকে বরাভয় প্রদান করিয়া থাকেন। ইনি সুধারসাভিষিক্ত হৃদয়া এবং অস্থিমালা ধারিণী।

এই অনাহত পদ্ম কর্ণিকার মধ্যে কোটি বিদ্যু

সমপ্রভাযুক্তা কোমল কলেবর সুশোভিনী এক শক্তি আছেন। সেই ত্রিকোণ নাম্নী ত্রিকোণ শক্তি যন্ত্রের অভ্যন্তরে সুবর্ণের ন্যায় উজ্জ্বল অঙ্গরাগযুক্ত বাণনামে শিব-লিঙ্গ বিরাজিত রহিয়াছেন। ইহাঁর মস্তকে সূক্ষ্ম ছিদ্র থাকাতে সচ্ছিদ্র মণির ন্যায় পরমোল্লাস যুক্ত শ্রীধারণ করিতেছেন।

যিনি হৃদয়স্থ কল্পবৃক্ষ সদৃশ শিবের অধিষ্ঠান বশতঃ পরম পবিত্র পীঠস্থান ও নির্ব্বাতনিষ্কম্প প্রোজ্জ্বল দীপ শিখার ন্যায় জীবাত্মা শোভিত এবং অভ্যন্তরে মার্ত্তণ্ড মণ্ডিত লোহিতবর্ণ কিঞ্জলক-কান্তিবিশিষ্ট এই অনাহত পদ্ম ধ্যান করেন, তিনি বৃহস্পতি তুল্য বাক-পটুত্ব এবং ঈশ্বরের সাদৃশ্য লাভকরত জগতের উৎপত্তি ও বিনাশ শক্তি সম্পন্ন হয়েন।

এই অনাহত পদ্ম ধ্যানকারী সাধক জ্ঞানী ও যোগী-শ্রেষ্ঠ হইয়া জগতের প্রিয়দর্শন হইয়া উঠেন। তিনি ইন্দ্রিয় সমূহকে বশীভূত করত পরব্রহ্ম ধ্যান ধারণায় ক্ষম হইয়া থাকেন। তাঁহার বদনারবিন্দ হইতে গদ্য-পদ্যময়ী কবিতাবলী সুধা ধারার ন্যায় নিসৃত হইতে

থাকে। এবং তিনি পর শরীরে প্রবেশ করিতে সমর্থ হয়েন।

কণ্ঠদেশে পঞ্চমস্তরে সুনির্ম্মল অথচ গাঢ় ধূম্রবর্ণ বিশুদ্ধ নামক পদ্ম রহিয়াছে। এই পদ্মে অ আ ই ঈ উ ঊ ঋ ৠ ঌ ৡ এ ঐ ও ঔ অং অঃ এই ষোলটী স্বরবর্ণ যুক্ত দীপ্তিমান রক্তবর্ণ ষোলটী দল আছে। এইস্থানে বৃত্তাকার পূর্ণচন্দ্র সদৃশ জ্যোতির্ম্ম নভোমণ্ডল আছে। সেই পবিত্র পদ্মস্থিত শ্বেতবর্ণ গজা রূঢ় শুক্লাম্বরধারী চতুর্ব্বাহু বিশোভিত আকাশবীজমূ অবস্থিতি করিতেছেন। তাঁহার অঙ্কদেশে শ্বেত অভিন্নতনু হরগৌরী বিরাজিত রহিয়াছেন। ইনি ত্রি নয়না পঞ্চবদন, দশভুজ এবং ব্যাঘ্রচর্ম্মধারী। যোগীগণের নিকট ইনি সদা সর্ব্বদা সদাশিব অভিহিত হয়েন।

এই বিশুদ্ধ পদ্মে পীতবসনা, ধনুর্ব্বাণ, পা অঙ্কুশ ধারিণী শাকিনী শক্তি অধিষ্ঠান করেন। পদ্মের কর্ণিকাতে অকলঙ্ক পরিপূর্ণ চন্দ্রমণ্ডল অ করিতেছেন। এই মণ্ডলই জিতেন্দ্রিয় যোগী

মোক্ষদ্বার স্বরূপ। এই বিশুদ্ধ পদ্ম নিরন্তর ধ্যান করত যে যোগী কুম্ভকাদি প্রাণায়াম দ্বারা প্রাণ নিরোধ সাধনে ক্ষমবান হয়েন, তিনি কদাচিত কুপিত হইলে ত্রিভুবনকে বিচলিত ও সন্তাপিত করিতে পারেন। তাঁহার শক্তির বোধ করিতে হরিহর বিরিঞ্চি আদি কেহই সমর্থ নহেন।

কণ্ঠের উর্দ্ধদেশে ভ্রূযুগলের মধ্যে অতিশয় শুক্লবর্ণ চন্দ্রতুল্য জ্যোতির্ম্ময় ধ্যাননিলয় হ ক্ষ এই দুইবর্ণ যুক্ত দ্বিদল পদ্ম আছে, তন্মধ্যে বিধুবৎ ধবল বর্ণ ষন্মুখী চতুর্ভুজা বিদ্যা মুদ্রা কপাল ডমরু ও জপমালা ধারিণী বিচিত্রচিত্রা হাকিনী শক্তি আছেন।

... এই আজ্ঞা নামক ষষ্ঠ পদ্মের অন্তরালে সূক্ষ্মরূপী ... অবস্থিতি করেন। পদ্মের যোনি স্বরূপ কর্ণিকা- ... ইতর নামধেয় শিবলিঙ্গ বিরাজমান আছেন। ... তড়িত্তুল্য জ্যোতির্ব্বিশিষ্ট পরম সুন্দর পরমা ... আশ্রয় স্থান স্বরূপ ব্রহ্মনাড়ী লম্বমানা রহিয়াছে। ... তদুপরে আদি বীজ ওঁকার অবস্থান করিতেছেন। ... একাগ্র হৃদয়ে আজ্ঞা চক্রের চিন্তা করিবেন।

এই আজ্ঞাচক্রের অভ্যন্তরে নিরন্তর শুদ্ধবুদ্ধ অন্তরাত্মা অবস্থিতি করেন। তিনি দীপশিখার ন্যায় জ্যোতিষ্মান এবং প্রণব বিশিষ্ট। অর্থাৎ ওকার ও তদূর্দ্ধে অর্দ্ধচন্দ্র এবং তদুপরি বিন্দুরূপ মকার অবস্থিতি করিতেছে। ঐ মকারের নিম্নে বলরামের ন্যায় ধবল বর্ণ চন্দ্রমা সদৃশ জ্যোতির্ম্ময় সুন্দর হাস্যযুক্ত নাদ শক্তিধর মহাদেব আছেন।

গুরুসেবা পরায়ণ যে যোগী গুরুপ্রদর্শিত সাধনাভ্যাস বলে এই আজ্ঞা চক্রে চিত্ত নিবিষ্ট করিতে পারেন, তিনি সর্ব্বোৎকৃষ্ট সুখনিকেতন মানসাকাশে অপূর্ব্ব পুরী নির্ম্মাণ করত তন্মধ্যে নিরন্তর পরম রূপবতী অগ্নিময়ী কলা ও বিবিধ জ্যোতির্ম্ময়রূপ সন্দর্শন করিতে থাকেন।

এই আজ্ঞা চক্রমধ্যে যোগী সেই উজ্জ্বলদীপ শিখাকে বহুসূর্য্য সদৃশ জ্যোতিঃরূপেও দর্শন করেন। এই স্থানে অত্যুজ্জ্বল চন্দ্রসূর্য্যাগ্নি মণ্ডলের ন্যায় জ্যোতির্ম্ময় পূর্ণৈশ্বর্য্য সম্পন্ন অব্যয় সাক্ষাৎ সাক্ষী স্বরূপ ভগবান বিরাজমান আছেন।

ভগবান হরির পরমামোদ কর নিকেতন আজ্ঞা-চক্রে যে যোগীশ্রেষ্ঠ প্রাণত্যাগকালে প্রাণ সংযোগ করিতে পারেন, তিনি পরমানন্দে পরব্রহ্মে সম্মিলিত হয়েন।

আজ্ঞাচক্রে যং বীজযুক্ত বায়ুর যে লয়স্থান আছে, তাহার উপরি ভাগে মহানন্দস্বরূপ শান্তমূর্ত্তি বরাভয় প্রদহস্ত বিশুদ্ধ জ্ঞানময় অর্দ্ধশিব ও অর্দ্ধশিবা অর্থাৎ হরগৌরী মূর্ত্তি বিরাজিত আছেন। গুরুভক্তি পরায়ণ শান্তশীল যে যোগী সেই যুগল মূর্ত্তি সন্দর্শন করিতে সমর্থ হন, তিনি সিদ্ধবাক হয়েন, তাহার আর সন্দেহই নাই। সেই শিবার্দ্ধ মূর্ত্তির উপরে শাঙ্খিনী নাড়ীর শিখর দেশে যে শূন্যগর্ভ আছে তাহা পূর্ণ করিয়া বিসর্গ অর্থাৎ দ্বিবিন্দু শক্তির অধোদেশে নিষ্কলঙ্ক পূর্ণচন্দ্রের ন্যায় অতি শুভ্রবর্ণ সহস্র দলযুক্ত এক পদ্ম আছে। সেই সুন্দর কমল অধোমুখে অবস্থিতি করিতেছে এবং তাহার চতুর্দ্দিক হইতে নবোদিত রবির অরুণ কির-ণের ন্যায় কিঞ্জল্ক ছটা বিকীর্ণ হইতেছে। তাহার দল সকলে অকারাদি ক্ষকার পর্য্যন্ত সমুদায় বর্ণ রহিয়াছে।

মূলাধাব অবধি ষটচক্র ভেদ কবিয়া এই সহস্রাব নামক সপ্তম পদ্মে কুলকুণ্ডলিনী শক্তিকে জাগবিত কবিয়া উঠাইযা আনিতে পাবিলে যোগী সেই সহস্রাব হই'তে নিঃসৃত অমৃতধাবা পান করত নিরন্তর পবমানন্দে পবিপ্লুত হইতে থাকেন।

সেই সহস্র দল সহস্রাব নামক পদ্মমধ্যে মৃগচিহ্ন বিহীন অর্থাৎ অকলঙ্ক পবম পবিত্র অমৃতস্নিগ্ধ কৌমুদী যুক্ত সুপ্রসন্ন পূর্ণচন্দ্র বিবাজিত আছেন। সেই চন্দ্রের মধ্যস্থ বিদ্যুদ্দামরূপ ত্রিকোণ যন্ত্র আছে। সেই ত্রিকোণ যন্ত্রেব মধ্যে যে শূন্যস্থান বহিযাছে, তথায় সমস্ত দেবগণ এবং গুরুবর্গ অবস্থিতি কবেন। সাধক এই ভাবে ধ্যান কবিবেন। এই শূন্যস্থান অতিগুহ্য। অতি উচ্চাঙ্গ সাধন সম্পন্ন হইতে না পাবিলে কোন যোগিই সেই শূন্যস্থান পবিজ্ঞাত হইতে সমর্থ নহেন।

পবমামোদ কব এই সহস্রার পদ্মেব নির্ম্মল পূর্ণচন্দ্রতুল্য প্রকাশমান সূক্ষ্ম কন্দকে সর্ব্বদা গোপনে রক্ষা কবিবে। অর্থাৎ কাহাবও নিকট এই সাধনেব কোন কথাই প্রকাশ করিবে না। এই স্থানে সিদ্ধ-

গণ বর্ণিত আকাশ রূপী সর্ব্বাত্ম স্বরূপ বিবিধ রস সংযুক্ত অর্থাৎ যোগানন্দ প্রভৃতি রস প্রদাতা অজ্ঞানান্ধকার হর্ত্তা পরমেশ্বর শিব বিদ্যমান আছেন। এখানে বালার্কের ন্যায় অরুণ বর্ণ বিশুদ্ধ মৃণাল-তন্তুর শত-ভাগের এক ভাগমাত্র সূক্ষ্ম তড়িৎ-তুল্য উজ্জ্বল অথচ সুকোমল চন্দ্রমার ষোড়শী নাম্নী পরমাকলা বিরাজমান আছেন। এইকলা নিত্য প্রকাশমানা কিন্তু অধোমুখী। ইহা হইতে নিয়ত পূর্ণানন্দ পরিপূর্ণ পীযুষ ধারা নিসৃত হইতেছে। অর্থাৎ সাধক যখন ধ্যানযোগে কুলকুণ্ডলিনী শক্তিকে জাগরিত করত উত্তোলন পূর্ব্বক মস্তকে আনিয়া এই সহস্রার পদ্মের প্রস্ফুরণ করেন, তখন এই চন্দ্রকলা হইতে অমৃতধারা ক্ষরিত হইতে থাকে, কুলকুণ্ডলিনী তাহা পান করিয়া পরমানন্দ ভোগ করিতে থাকেন। ঐ অমানাম্নী চন্দ্রকলার অভ্যন্তরে কেশের সহস্রাংশের একাংশের ন্যায় সূক্ষ্মরূপে পরাৎপরা নির্ব্বাণ নাম্নী কলা আছেন। ইনি সর্ব্বভূতের দেবতা স্বরূপে এবং ষড়ৈশ্বর্য্যবতী। ইহঁরই স্ফুরণে নিত্য তত্ত্বজ্ঞান উৎপন্ন হইয়া থাকে। ইনি অর্দ্ধচন্দ্রের

ন্যায় এবং দ্বাদশ সূর্য্য তুল্য প্রভাবিশিষ্টা। সাধকগণ ইহাকে মহা কুণ্ডকুণ্ডলিনী বলিয়া উল্লেখ করেন। এই স্থানে ভগবান সর্ব্বেশ্বর পরমহংস বাস করিয়া থাকেন। ইনি বিশুদ্ধ বুদ্ধিমান সাধককে আত্মতত্ত্বজ্ঞান প্রদান করেন। এবং নিরন্তর সুধাধারা দ্বারা তাঁহাকে পরমানন্দরসে পরিপ্লুত করেন।

এই সহস্রার পদ্মকে শৈবেরা শিবস্থান, বৈষ্ণবগণ পরম পুরুষের নিকেতন, অন্যেরা হরিহর দেবের বাসস্থান শাক্তেরা ভগবতীর আশ্রয়স্থান এবং মুণিগণ পরম পবিত্র প্রকৃতি পুরুষের বাসস্থান বলিয়া কীর্ত্তন করেন। যিনি নিয়ত সংযতেন্দ্রিয় চিত্তে সহস্রার পদ্মের অভ্যন্তরস্থ ইষ্টদেবের স্থান জ্ঞাত হইতে পারেন, তাঁহার আর এ সংসারে পুনর্ব্বার জন্ম গ্রহণ করিতে হয় না এবং ত্রিভুবন মধ্যে তাঁহাকে কোন প্রকার বন্ধনে আর আবদ্ধ হইতেও হয় না। তাঁহার সংস্কৃত কবিত্ব শক্তি এবং ব্যোমগমন ক্ষমতা জন্মে। সেই জিতেন্দ্রিয় তপপরায়ণ পুণ্যাত্মা সাধু সৃষ্টি স্থিতি প্রলয়ে সমর্থ ধারণ করিয়া থাকেন।

এই নির্ব্বাণ নাম্নী কলার অভ্যন্তরে কেশাগ্রের কোটি ভাগের এক ভাগের ন্যায় সূক্ষ্মা, কোটি সূর্য্যের ন্যায় জ্যোতির্ম্ময়ী অতি গুহ্য অর্থাৎ কেবল সাধকগণের জ্ঞেয়া পরমাশ্চর্য্য নির্ব্বাণ শক্তি আছেন। ইনি ত্রিভুবন প্রসবিনী এবং সর্ব্বভূতের জীবন স্বরূপিণী। ইনি নিয়ত প্রেমামৃত নিঃসৃত করত সাধকগণের মনে তত্ত্বজ্ঞানের উদ্রেক করেন। এই নির্ব্বাণ শক্তির অভ্যন্তরে কেবল যোগিজনের জ্ঞেয় পরম পবিত্র নিত্য নিত্যানন্দ দায়ক সকল শক্তির আশ্রয় স্থান স্বরূপ বিশুদ্ধ তত্ত্ববোধ প্রদাতা বিরাজিত আছেন। জ্ঞানিগণ ইহাকে পরমব্রহ্ম, ভক্তিমান বৈষ্ণববৃন্দ ইহাঁকে বিষ্ণু, এবং অন্যেরা পরমহংস, আর পুণ্যকর্ম্মিগণ ইহাঁকে অত্যাশ্চর্য্য মোক্ষদাতা দেবতা রূপে পরিকীর্ত্তন করেন।

বিশুদ্ধ বুদ্ধিমান যম নিযমশীল সুশীল সাধক গুরু-মুখ হইতে দেহ অভ্যন্তরস্থ ষটচক্রের বিষয় অবগত হওত কুলকুণ্ডলিনী শক্তির উত্থাপন ও ষটচক্র মধ্যস্থিত মোক্ষপথ প্রকাশক তাঁহার ভ্রমণ ক্রম পরিজ্ঞাত হইয়া বায়ু ও কায়াগ্নি সহযোগে অঙ্কুশ বীজ হুঙ্কার দ্বারা কুল-

কুণ্ডলিনীকে উত্তেজিত ও জাগ্রত করত মূলাধার পদ্মস্থ স্বয়ম্ভু লিঙ্গকে (যাঁহাকে কুলকুণ্ডলিনী শক্তি সার্দ্ধ-ত্রিপাকে বেষ্টন পূর্ব্বক অবলম্বন করিয়া আছেন) ভেদ করিয়া সুষুম্নার অধোমুখ ব্রহ্মদ্বার অর্থাৎ যে দ্বারের কাছে কুলকুণ্ডলিনী মুখ দিয়া আছেন, সেই দ্বার দিয়া কুণ্ডলিনী শক্তিকে প্রবেশ করাইয়া সপ্ত চক্রে ভ্রমণ করিবেন।

সেই তড়িতবৎ অত্যুজ্জ্বল তন্তু সদৃশ সূক্ষ্মা শুদ্ধ সত্ত্বা কুলকুণ্ডলিনী দেবী ব্রহ্ম নাড়ীর মধ্যে প্রবেশ পূর্ব্বক মূলা-ধারস্থ স্বয়ম্ভু লিঙ্গ অনাহত পদ্মস্থ বাণলিঙ্গ এবং আজ্ঞা-চক্রস্থ ইতরলিঙ্গ ভেদ করত ষটচক্র ভ্রমণ করিয়া পরিশেষে শিরস্থিত সহস্রার অভ্যন্তরস্থ প্রদীপ্ত সূক্ষ্মধামে পরম রসদাতা পরমাসবে সংলগ্ন হইয়া দীপ্তিমতী হয়েন। এই স্থানে সংলগ্ন হইলেই অতি অনির্ব্বচনীয় মোক্ষানন্দ উৎপাদন করেন।

সমাধি যুক্ত গুরুপাদপদ্ম যুগ্মাবলম্বী সাধক নবরস-ময়ী কুলকুণ্ডলিনীকে জীবাত্মার সহিত সহস্রার পদ্ম-স্থিত পরমোৎকৃষ্ট মোক্ষধাম নিবাসী নিজ স্বামী শিব-

সন্নিধানে লইয়া গিয়া তাঁহাকে ভগবতী পরাৎপরা চৈতন্য রূপা ইষ্টফলদাত্রী জানিয়া ধ্যান করিবেন।

কুলকুণ্ডলিনী যখন সহস্রারস্থ পরম শিব ক্ষরিত লাক্ষা তুল্য লোহিতবর্ণ পরমামৃত পানে পূর্ণানন্দ যুক্ত হয়েন তখন সাধক ব্রহ্মনাড়ী দিয়া অধোদিকে কুলপদ্ম মূলে অর্থাৎ মূলাধারস্থ স্বয়ম্ভু লিঙ্গের মুখরন্ধ্রের সন্নিধানে গমন করিবেন অর্থাৎ তখন কুলকুণ্ডলিনীকে মূলাধারে লইয়া যাইবেন, এবং যাইবার সময়ে স্থিরবুদ্ধি হইয়া সেই দিব্যামৃত ধারার কিয়দংশ প্রত্যেক চক্রস্থ দেবদেবীগণকে বিতরণ পূর্ব্বক পরিতৃপ্ত করিবেন। যোগীগণ এই দেহকে ক্ষুদ্র ব্রহ্মাণ্ড কহিয়া থাকেন।

দীক্ষাগুরু পাদপদ্মে ভক্তিমান হইয়া যোগীগণ যখন এই ষট্‌চক্র ভেদক্রম উত্তমরূপে পরিজ্ঞাত হইয়া সংযতাত্মা হওত সমাধিযুক্ত হয়েন, তখন তাঁহার কোন বিঘ্ন উপস্থিত হয় না। তিনি একেবারে মুক্তি লাভ করেন, তাঁহাকে আর কখন সংসারে জন্মগ্রহণ করিতে হয় না।

ষষ্ঠ অধ্যায়।

স্বরোদয়।

জীবজন্মের সঙ্গে সঙ্গে নিশ্বাস বায়ুর সংযোগ হইয়া থাকে। সহজাত বলিয়া নিশ্বাসের অন্যতর নাম সহজ। এই সহজ সম্বন্ধীয় জ্ঞানলাভ ও সহজ সাধন করিয়া সিদ্ধি প্রাপ্ত হইতে পারিলে, মহা বলবান, কামদেব তুল্য শ্রীমান ও নীরোগী হইয়া সর্ব্বসিদ্ধি, বাক্‌সিদ্ধি এবং ইচ্ছাময় হওত শূন্যমার্গে গমনাগমন ক্ষমতা সহকারে দীর্ঘজীবন—এমন কি অমরত্ব লাভ করিতে পারা যায়। আর সর্ব্বজ্ঞ ও সর্ব্বান্তর্যামী হইয়া অণিমাদি ঐশ্বর্য্য লাভ করত ভূত ভবিষ্যৎ বর্ত্তমান সর্ব্বদা বর্ত্তমানের ন্যায় বিদ্যমান দেখিতে পাওয়া যায়। এবিষয়ের শাস্ত্রের নাম স্বরজ্ঞান বা শারীরবিজ্ঞান। এই স্বরশাস্ত্র হইতেই বেদ, আয়ুর্ব্বেদ ও সংগীতাদি সমস্ত শাস্ত্রেরই আবির্ভাব হইয়াছে। স্বরশাস্ত্র আবার অধ্যাত্মবিজ্ঞানের আধার।

স্বর বা নিশ্বাসই আমাদের জীবন বা আত্মাপুরুষ,

স্বরযোগ সাধন করিয়া আত্ম সাক্ষাৎকার লাভ করিতে পারিলে এই মনুষ্য পশুত্বের পরিবর্ত্তে বাস্তবিক দেবত্বই প্রাপ্ত হন। তখন মায়ামুক্ত হওত জীব শিব হইয়া যান।

শ্বাস প্রশ্বাসে "হংস" উচ্চারিত হইয়া থাকে। সকারে শক্তিরূপ এবং হংকারে শিবরূপ মৃত্যু। দিবারাত্রি মধ্যে মনুষ্যের ২১৬০০ একবিংশতি সহস্র ছয় শতবার শ্বাস প্রবাহিত হয়। *

সমস্ত শরীরে বাহাত্তর হাজার নাড়ী ব্যাপিয়া আছে। তন্মধ্যে ইড়া, পিঙ্গলা ও সুষুম্না এই তিনটী প্রধানা। ইহারা প্রাণ বায়ুর মার্গ অবলম্বন করিয়া বাম নাসায় ইড়া, দক্ষিণ নাসিকার পিঙ্গলা ও মধ্যপ্রদেশ অর্থাৎ উভয় নাসাতেই সুষুম্না প্রবাহিত হইতেছে। ইড়া নাড়ী চন্দ্র, পিঙ্গলা নাড়ী সূর্য্য এবং সুষুম্না নাড়ী অগ্নির তুল্য। এই সুষুম্নাই কাল রূপিণী।

---

* স্মৃতিশাস্ত্রে লিখিত আছে, প্রতিদিন (২১৮০০) একুশ হাজার আট শতবার নিশ্বাস প্রবাহিত হয়। কিন্তু অমৃতবিন্দু উপনিষদে লিখিত আছে যে, দিবারাত্রি মধ্যে ১১৩৬৮০ একলক্ষ তের হাজার ছয় শত আশিবার শ্বাসপ্রশ্বাস প্রবাহিত হয়।

চন্দ্র শক্তিরূপে অবস্থিত হইয়া বাম নাড়ীতে এবং সূর্য্য শম্ভুরূপে পিঙ্গলা নাড়ীতে প্রবাহিত হইতেছেন। বামনাসাপুটস্থিত ইড়া নাড়ী শ্রেষ্ঠা ও সুধারূপিণী এবং জগতের তৃপ্তি দায়িনী অর্থাৎ ইহাদ্বারা যাবতীয় শুভফল প্রাপ্ত হওয়া যায়। দক্ষিণ নাসা বাহিনী পিঙ্গলা নাড়ী জগতের উৎপত্তি কারিণী। ইহার ফলও শুভ। ব্রহ্মরন্ধ্র গামিনী মধ্যমা সুষুম্না নাড়ী নিষ্ঠুরা ও সর্ব্ব কর্ম্মে বিঘ্নকারিণী। ইহার দ্বারা সমস্ত অশুভ ঘটনা হইয়া থাকে।

ইড়াতে শ্বাস বহন কালে শুভকর্ম্ম, পিঙ্গলায় স্বর বহন সময়ে ক্রূরকার্য্য এবং সুষুম্নাতে শ্বাস গমনাগমন কালে সিদ্ধি ও মুক্তিপ্রদ কর্ম্ম সকল করিবে।

সমস্ত অহোরাত্রে ষষ্টি দণ্ডে শুক্লপক্ষে চন্দ্র ও কৃষ্ণপক্ষে সূর্য্য নাড়ী আড়াই দণ্ড করিয়া ক্রমে উদিত হয়। দিবসে ইড়া নাড়ীতে ও রাত্রিতে পিঙ্গলা নাড়ীতে স্বর চালনা করিবে।

যিনি দিবাভাগে বামনাসায় ও রাত্রিকালে দক্ষিণ নাসিকায় শ্বাস বহন রাখেন, তাঁহার শরীরে কোন পীড়া

হয় না, আলস্যও থাকেনা, দিন দিন চেতনার বৃদ্ধি হয়। এই রূপে শ্বাস বহন হইলে দ্বাদশ বৎসর অন্তে যদি তাঁহার দেহে সর্প বা বৃশ্চিকে দংশন করে, তবে তাঁহার শরীরে বিষ প্রবেশ করিতে পারেনা। তিনি দীর্ঘজীবি হয়েন।

দিবা ভাগে দক্ষিণ নাসাপুট পুরাতন তুলা দিয়া বন্ধ করিয়া রাখিলে কেবল বাম নাসিকায় স্বর বহন হইবে। আর রাত্রিকালে বাম নাসারন্ধ্র পুরাতন তুলা দ্বারা বন্ধ করিলে দক্ষিণ নাসাপুটে শ্বাস বহন হইবে। কিছুকাল এই রূপে অভ্যাস করিলেই দিবাভাগে বাম নাসার এবং রাত্রিকালে দক্ষিণ নাসিকায় শ্বাস বহন অভ্যাস হইয়া যাইবে। তাহা হইলে আর তুলার আবশ্যকতা থাকিবে না।

সকারেস্থিত শ্বাসে অর্থাৎ শ্বাস গ্রহণ সময়ে যাহা দান করা যায়, এই মর্ত্ত্যলোকে তাহার ফল কোটী কোটী গুণ হইয়া থাকে।

শ্বাস পতন সময়ে ইড়া নাড়ী প্রশস্তা ও স্বর প্রবেশ কালে পিঙ্গলা নাড়ী শুভদাদায়িনী হযেন।

মনুষ্যের স্বাভাবিক শ্বাস দ্বাদশাঙ্গুলি প্রবাহিত হয়। যে ব্যক্তি কুম্ভক যোগাভ্যাস দ্বারা এক অঙ্গুল কমাইতে পারেন, অর্থাৎ একাদশ অঙ্গুল শ্বাস বহাইতে পারেন, তাঁহার নিষ্কাম মোক্ষলাভ হয়। ঐ রূপ দুই অঙ্গুলি কমাইলে অর্থাৎ দশ অঙ্গুলি পরিমিত শ্বাস বহিলে সর্ব্বদা আনন্দ ভোগ হয়। নব অঙ্গুলি পরিমাণে শ্বাস বহাইতে পারিলে কবিত্ব ক্ষমতা প্রাপ্ত হয়। অষ্ট অঙ্গুলি প্রমাণ শ্বাস প্রবাহিত হইলে বাক্‌সিদ্ধি হয়। যাহার সপ্ত অঙ্গুলি পরিমিত শ্বাস বহে, তাহার সুদূর দর্শন শক্তি জন্মে। ছয় অঙ্গুল প্রমাণ শ্বাস বহিলে আকাশে গমনাগমন ক্ষমতা হয়। পঞ্চ অঙ্গুলি পরিমাণ শ্বাস বহমান হইলে অত্যন্ত দ্রুতগতি হয়। যাঁহার শ্বাস চতুরঙ্গুলি পরিমিত প্রবাহিত হয়, তাঁহার অণিমা ও লঘিমাদি অষ্ট সিদ্ধি লাভ হইয়া থাকে। তিন অঙ্গুলি প্রমাণ শ্বাস বহমান হইলে নয় প্রকার নিধি প্রাপ্ত হয়। দুই অঙ্গুলি মাত্র শ্বাস বহিলে মহামায়া ভগবতীর দশ নায়িকা মূর্ত্তি কি বিষ্ণুর দশাবতার মূর্ত্তির দর্শন পাওয়া যায়। যিনি এক অঙ্গুলি শ্বাস বহাইতে পারেন,

তাঁহার দেহের ছায়া থাকে না, তিনি দেবত্ব প্রাপ্ত হন। আর যাঁহার ঐ দ্বাদশ অঙ্গুল পরিমাণ শ্বাস সমস্তই একেবারে কমিয়া কেবল অন্তর মধ্যেই প্রবাহিত হইতে থাকে, তিনি পরমাত্মার সহিত জীবাত্মাকে সম্মিলিত করতঃ যোগ প্রভাবে শরীরস্থ গঙ্গা নামক তীর্থ সম্ভূত অমৃত রস নিত্য পান করত অমর হবেন।

দিবারাত্র ৬০ দণ্ড বা ২৪ ঘণ্টায় শুক্লপক্ষে চন্দ্র ও কৃষ্ণপক্ষে সূর্য্যনাড়ী ২৷৷০ আড়াই দণ্ড করিয়া বা প্রতি ঘণ্টায় ক্রমে উদিত হয়।

শুক্লপক্ষে বাম নাড়ী ও কৃষ্ণপক্ষে দক্ষিণ নাড়ী বহে। শুক্লপক্ষের প্রতিপদ, দ্বিতীয়া, তৃতীয়া, সপ্তমী, অষ্টমী, নবমী, ত্রয়োদশী, চতুর্দ্দশী ও পূর্ণিমা তিথিতে, আর কৃষ্ণপক্ষের চতুর্থী, পঞ্চমী, ষষ্ঠী, দশমী, একাদশী ও দ্বাদশী তিথিতে সূর্য্যোদয় কালে প্রথম বাম নাসিকা পুটে বায়ু বহন আরম্ভ হইয়া এক ঘণ্টা কাল স্থিতি থাকে। ঐরূপ কৃষ্ণপক্ষের প্রতিপদ, দ্বিতীয়া, তৃতীয়া, সপ্তমী, অষ্টমী, নবমী, ত্রয়োদশী, চতুর্দ্দশী, অমাবস্যা এবং শুক্লপক্ষের চতুর্থী, পঞ্চমী, ষষ্ঠী, দশমী, একাদশী এবং

দ্বাদশী তিথিতে সূর্য্যোদয কালে প্রথমতঃ দক্ষিণ নাসাপুটে শ্বাস বহন আরম্ভ হইয়া এক এক ঘণ্টা ক্রমে প্রতি নাসিকায় ১২ বার হিসাবে উভয় নাসিকায় ২৪ বার সংক্রমণ হইয়া থাকে। ইহার ব্যতিক্রমে বিপরীত ফল অর্থাৎ পীড়াদি অশুভ ঘটনা হয়।

বামস্বর বহিবার সময় বামস্বর এবং দক্ষিণস্বর বহিবার সময় দক্ষিণস্বর প্রবাহিত হইলে দিবসে ও রাত্রিতে সমস্ত কার্য্যই সুসিদ্ধ হইয়া থাকে।

শুক্লপক্ষের দ্বিতীয়া তিথিতে রবিবারে যদি ইড়া নাড়ী বহে, তাহা হইলে পুরুষের লাভ হইবে। সোমবারে বহিলে সুখ সম্ভোগ ঘটিয়া উঠে।

প্রভাত ও মধ্যাহ্নে বামনাসায় এবং সায়াহ্নে দক্ষিণ নাসায় স্বর বহন হইলে নিত্য জয়লাভ হইবে। আর ইহার বিপরীত হইলে অর্থাৎ প্রাতে ও দ্বিপ্রহর বেলায় দক্ষিণ নাসা এবং সন্ধ্যাতে বাম নাসা বহিলে তাহার ফল দুঃখজনক হইবে।

প্রাতঃকালে ইড়ানাড়ী ও সায়ংকালে পিঙ্গলা নাড়ী উদিত না হইলে, মধ্যাহ্নকালের পর হইতে

ইড়া ও মধ্য রজনীর পর হইতে পিঙ্গলা নাড়ী উদিত করিবে।

সোম, বুধ, বৃহস্পতি ও শুক্রবারে ইড়া নাড়ী অর্থাৎ বাম নাসায় স্বর বহন কালে যে কোন শুভ কর্ম্ম করা যায়, তাহাতে শুভ ফল লাভ হইয়া থাকে। বিশেষতঃ শুক্লপক্ষেই ইহা অধিকতর সিদ্ধিদায়িনী হয়।

সোম শুক্রে বুধে বাম।
হেলে লঙ্কা জিনে রাম॥

রবি, মঙ্গল ও শনিবারে পিঙ্গলা নাড়ী অর্থাৎ দক্ষিণ নাসায় স্বর বহনকালে যে সকল কার্য্য করা যায়, তৎসমস্তই সুসিদ্ধ হইয়া থাকে। বিশেষতঃ কৃষ্ণ পক্ষে উহা অতিশয় সুপ্রশস্ত হয়।

নাসাপুটে স্বর বহন কালে পূর্ব্ব ও উত্তরে গমন করিবে না এবং দক্ষিণ নাসাপুটে শ্বাস প্রবাহিত সময়ে দক্ষিণ ও পশ্চিমে যাত্রা করিবে না। যাত্রা কালে দক্ষিণ নাসায় বায়ু বহন হইলে দক্ষিণ চরণ অগ্রে বাড়াইবে অথবা বাম নাসিকায় স্বর প্রবাহিত হইতে থাকিলে বামপদ অগ্রে বাড়াইয়া গৃহ হইতে বহির্গত হইবে।

সম্পদ কার্য্যাদির নিমিত্ত যাত্রা করিতে হইলে বাম নাসাপুটে যখন স্বর বহিতে থাকিবে, তখন গমন করিবে এবং ক্রূর কর্ম্মাদির জন্য যাত্রা করিতে হইলে দক্ষিণ নাসা পুটে শ্বাস বহন কালে গমন করিবে, তাহাতেই কার্য্য সিদ্ধ হইবে। শনি ও শুক্রবারে সাতবার, রবি, সোম, মঙ্গল ও বুধবারে একাদশবার, এবং বৃহস্পতিবারে অর্দ্ধবার মৃত্তিকাতে পদক্ষেপ করিয়া বহির্গত হইলে শুভফল লাভ হইয়া থাকে।

যে দিকের নাসায় বায়ু বহিতে থাকিবে, সেই দিকের করতল মুখে স্পর্শ করিয়া নিদ্রোত্থিত ব্যক্তি প্রাতঃকালে শয্যা হইতে গাত্রোত্থান করিবে, তাহা হইলে তাহার ইষ্টসিদ্ধি হইবে।

বিপদ বা হানির কারণ উপস্থিত হইলে, শত্রুর সহিত বিবাদের জন্য যাইতে হইলে, শীঘ্র গমনের প্রয়োজন হইলে যে নাসার শ্বাস বহিবে, সেই অঙ্গে হস্ত-স্পর্শ করিয়া যাত্রাকালে ইড়ানাড়ী বহন সময় চারি বার ও পিঙ্গলা নাড়ী বহন কালে পঞ্চবার মৃত্তিকায় পদ নিক্ষেপ করিয়া যাত্রা করিবে, তাহা হইলে সকল

প্রকার বিপদ বিহীন হইয়া সচ্ছন্দে গৃহে প্রত্যাগত হইবে।

বাম নাসা বহন কালে সর্পাদি বিষনাশ, দক্ষিণ নাসা বহন সময়ে বালিকা বশ ও উভয় নাসা অর্থাৎ সুষুম্না প্রবাহিতাবস্থায় যোগাদি মুক্তি লাভের কার্য্য করিবে। একই বায়ু ত্রিবিধ পথে থাকিয়া তিন প্রকার ফল দান করিয়া থাকে।

ইড়ানাড়ীতে অগ্নি, বায়ূ ও আকাশ তত্ত্বের উদয় কালে শুভকর্ম্ম করিবে না।

ঈশ্বর হইতে আকাশ, আকাশ হইতে তেজ; তেজ হইতে জল ও জল হইতে পৃথিবী সমদ্ভূতা হয়। ইহাদের নাম পঞ্চতত্ত্ব। এই পঞ্চতত্ত্ব হইতে ব্রহ্মাণ্ড উৎপন্ন হইয়াছে।—

এই পঞ্চতত্ত্ব সমস্ত দিবারাত্রে ষষ্টি দণ্ডমধ্যে প্রতি আড়াই দণ্ডে এক এক নাসিকায় উদিত হয়।

পৃথ্বীতত্ত্ব ২০ মিনিট, জল তত্ত্ব ১৬ মিনিট, অগ্নিতত্ত্ব ১২ মিনিট, বায়ুতত্ত্ব ৮ মিনিট ও আকাশতত্ত্ব ৪ মিনিট অবস্থিতি করে।

দুই হস্তের দুই বৃদ্ধাঙ্গুলি দ্বারা দুই কর্ণদেশ, দুই মধ্যমাঙ্গুল দ্বারা দুই নাসাপুট, দুই অনামিকা ও দুই কনিষ্ঠাঙ্গুল দ্বারা মুখ এবং দুই তর্জনী দ্বারা চক্ষু বন্ধ করিয়া পীতবর্ণ দৃষ্ট হইলে পৃথিবী তত্ত্ব, শ্বেত বর্ণ দৃষ্ট হইলে জলতত্ত্ব, রক্তবর্ণ দৃষ্ট হইলে অগ্নিতত্ত্ব, শ্যামবর্ণ দৃষ্ট হইলে বায়ুতত্ত্ব, এবং বিন্দু বিন্দু বিবিধবর্ণ বিলোকিত হইলে আকাশ তত্ত্বের উদয় জানিবে।

মুখমধ্যে এক গণ্ডূষ জল গ্রহণ করিয়া ফুৎকারের সহিত উর্দ্ধে নিক্ষেপ করিলে, সেই জল পৃথিবীতে পতিত হওন সময়ে যে বর্ণটী বিশেষ রূপে লক্ষিত হইবে, তদনুসারে তত্ত্ব নির্ণয় করিবে।

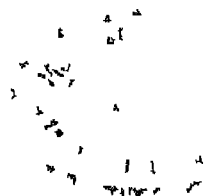
দর্পণের উপর শ্বাস ত্যাগ করিলে তাহাতে যে বাষ্প নিপতিত হয়, তাহা চতুষ্কোণাকার হইয়া বিলীন হইলে পৃথিবী, অর্দ্ধচন্দ্রবৎ হইলে জল, ত্রিকোণ হইলে অগ্নি, গোল হইলে বায়ু এবং বিন্দু বিন্দু হইলে আকাশ তত্ত্বের উদয় বুঝিতে হইবে।

শ্বাস নিক্ষেপ কালে অঙ্গুলি দ্বারা পরিমাণ করিলে যদি অষ্ট অঙ্গুলি পর্য্যন্ত দীর্ঘ হয়, তবে বায়ুতত্ত্ব, চারি

অঙ্গুলি পরিমিত হইলে অগ্নিতত্ত্ব, দ্বাদশ অঙ্গুলি পরিমিত হইলে পৃথিবী তত্ত্ব ও ষোড়শাঙ্গুল পরিমাণ শ্বাস বহমান হইলে জলতত্ত্বের উদয় হইয়া থাকে।

পৃথিবী তত্ত্বের উদয়ে মিষ্ট, জলতত্ত্বে মিষ্ট ও কষায়, অগ্নিতত্ত্বে তিক্ত, বায়ুতত্ত্বে অম্ল ও আকাশতত্ত্বে কটুস্বাদ অনুভূত হয়।

পৃথিবী ও জল তত্ত্বোদয়ে কোন কার্য্য করিলে সিদ্ধি হইবে। অগ্নিতত্ত্বে মৃত্যু, বায়ুতত্ত্বে ক্ষয় ও আকাশতত্ত্বে কার্য্য হানি হয়।

অগ্নিতত্ত্বের উদয়ে মারণ, জলতত্ত্বের উদয়ে শান্তি, বায়ুতত্ত্বের উদয়ে উচ্চাটন, পৃথিবী তত্ত্বের উদয়ে স্তম্ভন এবং আকাশতত্ত্বের উদয়ে মোক্ষ কার্য্য করিবে।

সপ্তম অধ্যায়।

যম নিযমাদি।

অহিংসা, সত্য, অস্তেয, ব্রহ্মচর্য্য ও অপবিগ্রহ এই পঞ্চবিধ আচাবকে যম বলা যায।

শৌচ, সন্তোষ, তপস্যা, স্বাধ্যায ও ঈশ্বব পূজা এই পাঁচ প্রকাবকে নিবম বলে।

চবণ ও কবাদি বিন্যস্তেব নাম আসন। বেচক, পূবক ও কুম্ভক পূর্ব্বক নিশ্বাসবায়ু নিবোধ কবাকে প্রাণাযাম বলা যায়। বিষয় হইতে মনকে নিবৃত্ত কবাকে প্রত্যাহাব বলিযা থাকে।

একাগ্রচিত্তে ঈশ্বর চিন্তা কবাব নাম ধ্যান। পবিমিত সময পর্য্যন্ত ধ্যেয় পদার্থ হইতে মন বিচলিত না হইলে ধাবণা বলিয়া উল্লিখিত হয।

একাগ্রতাব সহিত মনোনিবেশ পূর্ব্বক ধ্যান ধাবণা করিতে কবিতে বাহ্যজ্ঞান বহিত হইয়া পবমাত্মাতে অবস্থিতি কবাকে সমাধি বলিযা থাকে।

অহিংসাই পবম ধর্ম্ম। ভূতগণের প্রতি হিংসা বুদ্ধি

পরিত্যাগকে অহিংসা বলা যায়। অহিংসা পরায়ণ ব্যক্তির সকল কর্ম্মই ধর্ম্মপর হইয়া থাকে। হিংসা দশ প্রকার;—উদ্বেগ জন্মান, সন্তাপ প্রদান, পীড়াদান, রক্তপাত করণ, খলতা করণ, অহিত করণ, সুখাপ-হরণ, মর্ম্মান্তিক করণ, সংরোধ ও বধকরণ। সজ্জনগণ যত্ন পূর্ব্বক এই দশবিধ হিংসা পরিত্যাগ করিবেন।

সত্যই সনাতন ধর্ম্ম। ঈশ্বর সত্য স্বরূপ। সকল প্রকার ধর্ম্মাচার হইতে সত্যই গুরুতম। ভূতগণের অত্যন্ত হিতকর বচনকেই সত্য বলা যায়। সত্য বলিবে, প্রিয়বাক্য কহিবে, সত্য অথচ অপ্রিয় বাক্য প্রয়োগ করিবেনা এবং প্রিয় অথচ মিথ্যা কথা বলিবে না, ইহাই ধর্ম্মের মর্ম্ম।

অস্তেয় অর্থাৎ অচৌর্য্য। অতএব কাহার ধনাদি হরণ করিবে না, কিম্বা পরধন হরণে মননও করিবে না। পরদ্রব্যে লোভ করিলে চৌর্য্যাপরাধে লিপ্ত হইতে হয়। ঋণাদি স্বরূপে পরদ্রব্য গ্রহণ করিয়া পরে তাহা প্রত্যর্পণ বা পরিশোধ না করিলে চুরি গণ্য হইয়া থাকে।

ব্রহ্মচর্য্য অর্থাৎ মৈথুন পরিত্যাগ। মৈথুন অষ্ট-প্রকার। স্মরণ, কীর্ত্তন, কেলি, প্রেক্ষণ, গুহ্যভাষণ, সঙ্কল্প, অধ্যবসায় ও ক্রিয়ানিষ্পত্তি। গৃহস্থযোগী এই অষ্টবিধ মৈথুন যত্নপূর্ব্বক পরিত্যাগ করিয়া ভগবতী আদ্যাশক্তির অংশ বলিয়া পরস্ত্রীকে সর্ব্বদা জননী সমান জ্ঞান করিবেন। তাহা হইলে তাঁহার চিত্ত কখনই কামকলুষিত হইবে না। ব্রহ্মচর্য্যাবলম্বী গৃহস্থ কেবল ঋতুকালে আপন ধর্ম্মপত্নীর নিকট গমন করিলে পাপ ভাগী হইবেন না, বরং ধর্ম্মরক্ষার জন্য পুণ্য ভাগী হইবেন সন্দেহ নাই।

অপরিগ্রহ অর্থাৎ বহুবিধ দ্রব্য বা বিপুল সম্পত্তি সংগ্রহ করিবে না। তাহা করিলে সেই বিষয় রক্ষাদি চিন্তায় মন নিয়ত সন্নিবেশিত থাকিলে ঈশ্বর চিন্তার বড়ই ব্যাঘাত হইয়া উঠিবে। একারণ প্রয়োজনাতিরিক্ত ধন ও দ্রব্য সঞ্চয় করিবে না।

শৌচ—বাহ্যাভ্যন্তরভেদে দুই প্রকার। মৃত্তিকা ও জলদ্বারা বাহ্যশুদ্ধি এবং চিত্তদ্বারা অভ্যন্তর শুদ্ধি হয়। এই উভয়দ্বারা যে শুদ্ধি, তাহাকেই শুচি বলা যায়।

সন্তোষ—যদৃচ্ছাক্রমে লব্ধ দ্রব্যে তুষ্টিলাভকে সন্তোষ বলা যায়। শুদ্ধভাব বিশিষ্ট সন্তুষ্টচিত্ত ঈশ্বরাধনার পক্ষে অতি উপযুক্ত।

তপস্যা—মন ও ইন্দ্রিয়গণের একাগ্রতাই তপস্যা নামে উক্ত হয়। সেই তপস্যাই সর্ব্ব ধর্ম্ম হইতে শ্রেষ্ঠ বলিয়া অভিহিত হইয়া থাকে। তপস্যা তিন প্রকার কায়িক, বাচিক ও মানসিক। দেবপূজাদি কায়িক, মন্ত্র জপাদি বাচিক এবং রাগদ্বেষাদি বর্জ্জন মানসিক। অধিকারী ভেদে বৈদিক বা তান্ত্রিক মতে বিষ্ণুর জপ ও পূজাদি করা কর্ত্তব্য।

স্বাধ্যায়—অধিকারী ভেদে বেদ, বেদান্ত ও ভাগবতাদি নিয়ম পূর্ব্বক নিত্য অধ্যয়ন ও শ্রবণ করা মুক্তি কামী যোগীর অবশ্য কর্ত্তব্য কর্ম্ম, তাহার আর সন্দেহ নাই।

ঈশ্বরপূজা—দ্বিবিধ, বাহ্য ও মানসিক। ফুল, চন্দন ও ষোড়শোপচারে নৈবেদ্যাদি প্রদান পূর্ব্বক শঙ্খ ও ঘণ্টাদি বাদ্যদ্বারা পূজা করাকে বাহ্যিক পূজা বলে। আর ভক্তি ফুলে প্রেমাশ্রুজলে শ্রদ্ধাচন্দন, প্রীতিনৈবেদ্য দানে

ভগবানের পূজা করিলে মানসিক পূজা করা হয়। ফলতঃ কি বাহ্যিক কি মানসিক, ভক্তি বিহীন পূজা তামসিক পূজা বলিয়া উল্লিখিত হইয়া থাকে।

অষ্টম অধ্যায়।

আসন।

পদ্মাদি যে সকল আসন উক্ত আছে, সেই আসন বদ্ধ হইয়া কুশাদি পীঠে উপবেশন পূর্ব্বক চিত্ত ও ইন্দ্রিয় স্থির করত একাগ্রমনে পরমাত্মার ধ্যান করিবে।

অনেক প্রকার আসন আছে, তন্মধ্যে নিম্নে কয়েক প্রকার আসনের চিত্র সহিত বিবরণ লিখিত হইল। সাধক সহজ আসন-গুলি মনোনীত করিয়া যোগ সাধনে প্রবৃত্ত হইবেন।

বদ্ধ পদ্মাসন।

বাম উরুর উপরে দক্ষিণ চরণ ও দক্ষিণ উরুর উপরে বামচরণ সংস্থাপন পূর্ব্বক পৃষ্ঠদেশ হইতে দুই হস্ত দ্বারা

দুই পদের বৃদ্ধাঙ্গুলি দৃঢ়রূপে ধারণ করিবে এবং বক্ষস্থলে দাড়ি রাখিয়া নাসিকার অগ্রভাগ অবলোকন করিবে।

মুক্ত পদ্মাসন।

বাম উরুর উপরে দক্ষিণ চরণ ও বাম হস্ত এবং দক্ষিণ উরুর উপরে বামচরণ ও দক্ষিণ হস্ত উত্তান ভাবে সংস্থাপন পূর্ব্বক দন্তমূলে জিহ্বা স্থাপিত করিয়া বক্ষ ও চিবুক উন্নত রাখিয়া নাসাগ্রভাগ দৃষ্টি করিতে থাকিবে।

যোগাসন।

উভয় চরণ চিত করিয়া তদুপরি দুই হস্ত চিত করিয়া সংস্থাপন পূর্ব্বক নাসাগ্রভাগ অবলোকন করিবে।

স্বস্তিকাসন।

উভয় জানু ও উরুর মধ্যে উভয় পদতল সংস্থাপন করত ত্রিকোণাকার আসনবদ্ধ হইয়া সরল শরীরে উপবেশন করিবে।

সিদ্ধাসন।

এক গুল্ফদ্বারা গুহ্যদেশ নিপীড়িত পূর্ব্বক অপর গুল্ফ

লিঙ্গের উপর রাখিয়া অবক্র-শরীরে ঊর্দ্ধ দৃষ্টিদ্বারা উভয় ভ্রূর মধ্যস্থান অবলোকন করিতে থাকিবে।

বীরাসন।

এক চরণ এক ঊরুদেশে সংস্থাপিত করিয়া অন্য পাদ পশ্চাদ্ভাগে রাখিতে হইবে।

শবাসন।

শবের মত চিত হইয়া ভূমিতে শয়ন করিয়া থাকিতে হইবে।

বৃক্ষাসন।

বাম ঊরুমূলে দক্ষিণ পাদ রাখিয়া ভূমিতে বৃক্ষের ন্যায় সরল ভাবে দণ্ডায়মান হইয়া থাকিবে।

ভুজঙ্গাসন।

চরণের বৃদ্ধাঙ্গুলি অবধি নাভি পর্য্যন্ত সমস্ত অধোভাগ ভূমির উপরে বিন্যস্ত করিয়া দুই করতল দ্বারা ভূমি ধারণ পূর্ব্বক সর্পের ন্যায় ঊর্দ্ধে মস্তক উত্তোলিত করিয়া থাকিবে।

উৎকটাসন।

দুই পদের বৃদ্ধাঙ্গুলি দ্বারা ভূমি ধারণ করত বিনাব-লম্বনে দুই গুল্ফ শূন্যে রাখিয়া সেই গুল্ফ যুগের উপরে গুহ্যদেশ স্থাপিত করিবে।

বজ্রাসন।

দুই জঙ্ঘা বজ্রাকার করিয়া পদদ্বয় গুহ্যদেশের দুই পার্শ্বে স্থাপিত করিবে।

নবম অধ্যায়।

প্রাণায়াম।

মুখ ক্রমশঃ উন্নমিত করত স্বীয় শরীরস্থ প্রাণবায়ুর নিরোধ করাকে প্রাণায়াম কহে।

অঙ্গুলিদ্বারা নাসিকাপুট নিপীড়িত করিয়া উদরস্থ বায়ু রেচন অর্থাৎ নির্গত করিবে, রেচন হেতুক ইহাকে রেচক বলা যায়। উক্তরূপে নাসিকা দিয়া বাহ্য বায়ু দ্বারা দেহ পূর্ণ করিবে, পূরণ হেতুক ইহার নাম পূরক হইয়াছে।

অন্তঃস্থিত বায়ু মোচন করিবে না এবং বহিঃস্থ বায়ু গ্রহণও করিবে না, সম্পূর্ণ কুম্ভবৎ অচল হইয়া অবস্থিতি করিবে; ইহাকে কুম্ভক কহে।

এইরূপে প্রাণায়াম দ্বারা প্রাণ জয় করিতে পারিলে, বিণ্মূত্র স্বল্প হইয়া শরীর ক্রমশঃ কি বাহ্যিক কি আভ্যন্তরিক, উভয় বিষয়েই পবিত্রতা লাভ করিতে থাকে। আরোগ্য, শীঘ্র-গামিত্ব, উৎসাহ, স্বর-সৌষ্ঠব, বল, সুশ্রীকতা ও প্রসন্নতা দেহমধ্যে নিত্য অবস্থান করে। সর্ব্বদোষ ক্ষয়ই প্রাণায়ামের ফল।

প্রাণায়াম বলে জ্ঞান বৈরাগ্য যোগে ইন্দ্রিয়গণকে জয় করিতে পারিলেই সকলই জয় করা হয়। ইন্দ্রিয়গণকেই স্বর্গ নরকের কারণ বলিয়া সাধুগণ ভূয়ঃ ভূয়ঃ ইন্দ্রিয় জয় করিতে আদেশ করিয়াছেন।

প্রাণায়াম-কশা এবং জ্ঞান-বৈরাগ্য-রশ্মিদ্বারা মন সারথি ইন্দ্রিয়-অশ্ব সংযোজিত শরীর-রথকে সন্মার্গে চালাইতে পারিলেই মঙ্গল, নতুবা ঘোরতর অন্ধকারময় মৃত্যু সাগরে নিপতিত হওত অনন্তকাল নরক যন্ত্রণা ভোগ করিতে হইবে।

মল ও কলুষ যুক্ত নাড়ীর মধ্যে বায়ু প্রবিষ্ট হয়না; সুতরাং প্রাণায়াম ভিন্ন কলুষ ও মলপূর্ণ শরীর কখনই শুদ্ধ হইতে পারেনা। এজন্য যোগশিক্ষার্থি ব্যক্তিকে সর্ব্ব প্রথমে প্রাণায়াম শিক্ষা করিতে হইবে। এবং আহারাদি বিষয়েও তাঁহাকে সাবধান হইতে হইবে। নতুবা তিনি যোগশিক্ষায় অধিকার প্রাপ্ত হইবেন না।

রেচক অর্থাৎ শ্বাস ত্যাগ করা, পূরক অর্থাৎ শ্বাস প্রবিষ্ট করান, এই প্রক্রিয়া পরিহার পুরঃসর বায়ু ধারণ করত সুখে অবস্থান করিতে পারার নাম প্রাণায়াম।

যোগাভ্যাসের প্রথম কার্য্যই কুম্ভক অর্থাৎ শ্বাস রোধ করা। প্রাণায়াম দ্বারা ইহা ক্রমশঃ অভ্যাস করিতে হয়। প্রাণায়াম ত্রিবিধ, রেচক অর্থাৎ শ্বাসত্যাগ, কুম্ভক অর্থাৎ শ্বাসরোধ, এবং পূরক অর্থাৎ শ্বাস-প্রবিষ্ট করান।

প্রথমতঃ দক্ষিণ হস্তের অঙ্গুষ্ঠ দ্বারা দক্ষিণ নাসিকা রুদ্ধ করত বাম-নাসা-রন্ধ্র দিয়া যথাসাধ্য সংখ্যা পূর্ব্বক বায়ু পূরণ করিবে। পরে দক্ষিণ নাসিকা অঙ্গুষ্ঠ দ্বারা এবং বামনাসিকা অনামিকা ও কনিষ্ঠাঙ্গুলি দ্বারা রোধ

করিয়া মধ্য নাড়ীবন্ধে যথাশক্তি সংখ্যা পূর্ব্বক কুম্ভক অর্থাৎ ঐ পূরিত বায়ুকে স্তম্ভিত করিবে। তদনন্তর অনামিকা ও কনিষ্ঠা দ্বারা বাম নাসিকা অবরোধ করিয়া দক্ষিণ নাসিকা দিয়া অল্পে অল্পে রেচক অর্থাৎ শ্বাসত্যাগ করিবে। পুনর্ব্বার বাম নাসিকা বদ্ধ করত দক্ষিণ নাসিকা দিয়া যথাসাধ্য সংখ্যা পূর্ব্বক বায়ু পূরণ করিয়া তাহা মধ্য নাড়ীতে স্তম্ভিত করিবে এবং দক্ষিণ নাসিকা রুদ্ধকরত বাম নাসিকা দ্বারা ঐ পূরিত বায়ুকে ক্রমে ক্রমে সংখ্যানুসারে পরিত্যাগ করিবে।

প্রাতঃকাল, মধ্যাহ্ন, সায়ংকাল এবং নিশিথকালে এই চারিবারে বিংশতি সংখ্যানুসারে কুম্ভক করিবে। এই রূপে ক্রমে অভ্যাস করিলে বহুক্ষণ কেন, বহুকাল পর্য্যন্ত বায়ু রোধ করিয়া রাখিবার শক্তি জন্মিবে। এই প্রকার প্রক্রিয়া করিয়া কুম্ভকসিদ্ধ হইতে পারিলে মনুষ্য সমস্ত ব্যাধি হইতে বিমুক্ত হওত সুস্থ শরীরে সৌন্দর্য্য বৃদ্ধির সহিত দীর্ঘজীবী হইতে পারিবেন। আর সিদ্ধপুরুষ হইয়া ঈশ্বর সদৃশ হইবেন।

কুম্ভক সাধন অত্যন্ত দুরুহ ব্যপার, বিশেষ সাবধান ও

সতর্কতার সহিত এই কার্য্য করিতে হয়। প্রথম অভ্যাস-কালে আহারান্তে অথবা ক্ষুধার্ত্ত হইয়া এই কার্য্যে কখনই প্রবৃত্ত হইবেনা।

কুম্ভক করণ সময় ভিন্ন দক্ষিণ নাসায় স্বর অর্থাৎ নিশ্বাস বহন কালে ভোজন এবং বাম নাসিকায় নিশ্বাসবায়ু প্রবহন সময়ে শয়ন করা যোগীর কর্ত্তব্য, কেননা দক্ষিণ নাসায় নিশ্বাস প্রবাহিত কালে কুলকুণ্ডলিনী দেবী জাগরিত এবং বাম নাসিকায় শ্বাস বহন সময়ে নিদ্রিত হইয়া থাকেন।

প্রাণায়াম সাধন করিবার পূর্ব্বে স্থান ও কাল নিরূপণ পূর্ব্বক পরিমিত ভোজন অভ্যাস ও নাড়ী শুদ্ধি করিতে হইবে। তার পর পবিত্র নির্জ্জন স্থানে গোপনে মৃগাজিন, ব্যাঘ্রচর্ম্ম, কুশাসন, কম্বল বা মৃত্তিকাসনে পূর্ব্ব বা উত্তরাস্যে উপবেশন পূর্ব্বক প্রাণায়াম আচরণ করিবে।

মলাকুল নাড়ী সকলের মধ্যে ভালরূপে বায়ু সঞ্চারিত হয় না, সুতরাং প্রাণায়াম সাধনে ও তত্ত্বজ্ঞানে বিঘ্ন হইয়া থাকে, এজন্য প্রথমে নাড়ী শুদ্ধি করিবে।

বীজ মন্ত্র দ্বারা ও ধৌত কর্ম্ম দ্বারা নাড়ী শুদ্ধি করিতে

হয়। ধৌত কর্ম্ম পূর্ব্বে লিখিত হইয়াছে, এক্ষণে অন্য প্রকার নাড়ী শুদ্ধি প্রকরণ লিখিত হইতেছে।

গুরূপদেশে পদ্মাসন করিয়া উপবেশন পূর্ব্বক গুর্ব্বাদি ন্যাস করিবে। পরে ধূম্রবর্ণ ও তেজোময় বায়ু তত্ত্বের বীজ যং ধ্যান করিয়া তাহা ষোড়শ মাত্রা জপ সংখ্যা দ্বারা বাম নাসাপুটে বায়ু পূরণ করিবে এবং উহা চতুঃষষ্টি মাত্রা সংখ্যা জপ পূর্ব্বক কুম্ভক দ্বারা বায়ু ধারণ করিবে। আর বত্রিশ মাত্রা জপ করিয়া দক্ষিণ নাসাপুটে বায়ু রেচন করিবে। পরে নাভিমূল হইতে অগ্নি তত্ত্বকে যোগবলে উত্থিত করিয়া তাহার সহিত পৃথিবী-তত্ত্ব সংযুক্ত করত ধ্যান করিবে। তৎপরে অগ্নিতত্ত্বের বীজ রকার ষোড়শ মাত্রা জপ সংখ্যা দ্বারা দক্ষিণ নাসাপুটে বায়ু পূরণ করিবে। ঐ রূপ চতুঃষষ্টি মাত্রা দ্বারা কুম্ভক পূর্ব্বক বায়ু ধারণ করিবে। এবং বত্রিশ মাত্রা জপ দ্বারা বাম নাসাপুটে বায়ু রেচন করিবে। পরে নাসার অগ্রভাগে জ্যোৎস্নাময় চন্দ্রবিম্ব ধ্যান করিয়া ঠংবীজ ষোড়শ মাত্রা জপ দ্বারা বাম নাসা পুটে বায়ুপূরণ করিবে। জলতত্ত্বের বীজ বকার চতুঃষষ্টি মাত্রা জপ দ্বারা সুষুম্না নাড়ীতে কুম্ভক

পূর্ব্বক বায়ু ধারণ করিবে। আর ঐ নাসাগ্রস্থিত চন্দ্রবিম্ব নিঃসৃত অমৃত ধারা প্লাবন দ্বারা দেহস্থ সমস্ত নাড়ী প্রক্ষালিত হইতেছে, এইরূপ ধ্যান করত ক্ষিতিতত্ত্বের বীজ লকার বত্রিশ মাত্রা জপ দ্বারা দক্ষিণ নাসা দ্বারা বায়ু রেচন করিবে।

কিরূপে প্রাণায়াম করিতে হইবে, তাহা এক্ষণে বর্ণন করিতেছি। প্রথমে উড্ডীযান বন্ধ করত অকাররূপী রজোগুণ বিশিষ্ট রক্তবর্ণ ব্রহ্মাকে ধ্যান পূর্ব্বক ষোড়শ মাত্রা সংখ্যা অংবীজ জপ দ্বারা বাম নাসা রন্ধ্রে বায়ু পূরিত করিবে। পরে উকাররূপী সত্বগুণ বিশিষ্ট কৃষ্ণবর্ণ বিষ্ণুকে ধ্যান করিয়া চতুঃষষ্টি মাত্রা উং বীজ জপ দ্বারা কুম্ভক পূর্ব্বক বায়ু ধারণ করিবে। তদনন্তর মকাররূপী তমোগুণ বিশিষ্ট শুক্ল বর্ণ শিবকে ধ্যান করত দ্বাত্রিংশ মাত্রা মং বীজ জপ দ্বারা দক্ষিণ নাসা রন্ধ্র দিয়া বায়ু রেচিত করিবে। পুনর্ব্বার উক্ত প্রকারে ঐ সকল বীজ মাত্রা সংখ্যা জপ দ্বারা বায়ুকে দক্ষিণ নাসায় পূরিত, কুম্ভক দ্বারা ধারণ এবং বাম নাসা দিয়া ক্রমশঃ রেচিত করিবে। এইরূপে অনুলোম ও বিলোম ক্রমে

পুনঃ পুনঃ প্রাণায়াম সাধন করিবে। কুম্ভক কবিবাব কালে তর্জ্জনী ও মধ্যমা ব্যতীত কনিষ্ঠা ও অনামিকা এই দুই অঙ্গুলি দ্বাবা বাম নাসা ও কেবল বৃদ্ধাঙ্গুষ্ঠ দ্বাবা দক্ষিণ নাসিকা বদ্ধ কবিবা বায়ু ধাবণ কবিবে। প্রাণায়াম সাধনে পূবকে বিংশতি মাত্রা কুম্ভকে অশীতি মাত্রা আর বেচকে চল্লিশ মাত্রা সংখ্যা জপ করিতে পারিলে উত্তম প্রাণায়াম হইযা থাকে। উত্তম প্রাণায়াম সিদ্ধযোগী দিব্যজ্ঞান লাভ করিযা পরমানন্দ ও অতি অপূর্ব্ব সুখ সম্ভোগ কবিতে পাবেন এবং তিনি আকাশ পথে গমনাগমন কবিতে সক্ষম হযেন।

কুম্ভক—প্রথমে জালন্ধব বন্ধ মুদ্রা কবিয়া দক্ষিণ নাসাপুটে বায়ু পূবণ কবতঃ যত্নেব সহিত কুম্ভক পূর্ব্বক সেই বায়ু ধাবণ করিবে। নখ ও কেশ হইতে স্বেদ নির্গত না হওয়া পর্য্যন্ত ধৈর্য্য সহকাবে কুম্ভক কবিবে। এই কুম্ভক করণ কালে প্রাণ ও অপানাদি বায়ু সমূহকে সূর্য্যনাডী দ্বাবা ভেদ কবিযা সমান বায়ুকে নাভিমূল হইতে উদ্ধৃত কবিবে। পরে বাম নাসাপুটে সম্পূর্ণ বেগেব সহিত ক্রমশঃ বেচন করিবে। আবাব দক্ষিণ

নাসাপুটে পিঙ্গলা নাড়ীতে পূরক, সুষুম্নাতে কুম্ভক ও বাম নাসাপুটে ইড়া নাড়ী দ্বারা রেচক করিবে। এইরূপে পুনঃ পুনঃ অভ্যাস পূর্ব্বক যোগ সিদ্ধি করিতে যত্নবান হইবে। কুম্ভক সিদ্ধ হইলে কুলকুণ্ডলিনী শক্তি জাগরিতা হয়েন।

প্রাণ, অপান, সমান, উদান ও ব্যান এই পঞ্চ বায়ু অন্তঃস্থ, নাগ, কূর্ম্ম, কৃকর, দেবদত্ত, ও ধনঞ্জয় এই পঞ্চ বায়ু বাহিঃস্থ। কিন্তু অন্তঃস্থ পঞ্চবায়ু আবার কার্য্য বিশেষে বহিঃস্থ পঞ্চ বায়ু হইয়া থাকে। হৃদয়ে প্রাণ, গুহ্যদেশে অপান, নাভিতে সমান, কণ্ঠে উদান, এবং সমস্ত দেহে ব্যান বায়ু ব্যাপ্ত আছে। উদগারে নাগ বায়ু, উন্মীলনে কূর্ম্ম বায়ু, হাঁচিতে কৃকর বায়ু ও হাই তোলায় দেবদত্ত বায়ু প্রবাহিত হয়। সর্ব্ব শরীর ব্যাপী ধনঞ্জয় বায়ু মৃত্যু হইলেও দেহ হইতে বিচ্যুত হয় না। নাগ বায়ুতে চৈতন্য কূর্ম্ম বায়ু দ্বারা নিমেষ ও ধনঞ্জয় বায়ু দ্বারা শব্দ উৎপাদিত হয়।

নিশীথ সময়ে যোগীজন জন্তুগণের শব্দ বিরহিত নির্জ্জন স্থানে গমন পূর্ব্বক হস্তদ্বারা দুই কর্ণ বদ্ধ করিয়া পূরক

ও কুম্ভক করিবে। এইরূপে কুম্ভক করিলে দেহাভ্যন্তরস্থ শব্দ সকল দক্ষিণ কর্ণে শ্রুত হইতে থাকে। প্রথমে হাততালিবৎ বাদ্যবিশেষ বা ঝি ঝিঁ পোকার ন্যায় রব, তার পর বংশীধ্বনি, মেঘ গর্জ্জন, ভ্রমর গুঞ্জন, ঘণ্টাধ্বনি, তূরী, ভেরী, মৃদঙ্গ ও আনক দুন্দুভি প্রভৃতি বিবিধ বাদ্যধ্বনি শুনিতে পাওয়া যাইবে।

দশম অধ্যায়।

দেহশুদ্ধি।

যোগাভ্যাস-প্রবৃত্ত ব্যক্তিকে শোধন, দৃঢ়তা, স্থৈর্য্য, ধৈর্য্য, লাঘব, প্রত্যক্ষ ও নির্লিপ্ত শরীর সম্বন্ধীয় এই সপ্ত সাধন আয়ত্ত করিতে হইবে, এতদ্দ্বারা দেহশুদ্ধি হইয়া থাকে।

ধৌতি, বস্তি, নেতি, লৌলিকী, ত্রাটক ও কপালভাতি এই ষট্‌কর্ম্ম আচরণ দ্বারা শরীরের শোধন বা চৈতন্য হইয়া থাকে।

ধৌতিযোগে নাড়ী প্রক্ষালিত হইয়া শরীরস্থ মল সকল বিদূরিত হয়।

ধৌতি চারি প্রকার—অন্তর্ধৌতি, দন্তধৌতি, হৃদ্ধৌতি, ও মূলশোধন।

অন্তর্ধৌতি চারিপ্রকার, তন্মধ্যে এখানে কেবল বারিসার প্রকরণ লিখিত হইল। মুখ দ্বারা কণ্ঠপর্য্যন্ত পরিপূর্ণ করিয়া ক্রমে ক্রমে জল পান করিবে। পরে সেই বারি উদরে চালিত পূর্ব্বক অধোবর্ত্মে রেচিত করিবে। এই বারিসার ধৌতি অতি প্রধান এবং গোপনীয়। ইহা গুরুর নিকট শিক্ষিত হইয়া গোপনে সাধন করিতে হইবে। ধৌতিযোগ সাধনে মলদেহ শোধিত হইয়া দেবদেহ প্রাপ্ত হইয়া থাকে।

দন্তধৌতি—দন্তমূল, জিহ্বামূল ও কর্ণরন্ধ্রদ্বয় ধৌত ভেদে কয়েক প্রকারের কথা যোগ শাস্ত্রে লিখিত আছে।

খদিরের রসে বা পরিশুদ্ধ মৃত্তিকা দ্বারা এরূপ ভাবে দন্তমূল মার্জ্জন করিবে যেন উহাতে ক্লেদমাত্র না থাকে। দন্তরক্ষার্থ প্রত্যহ প্রাতঃকালে সাধকগণের দন্তধৌতি যোগাবলম্বন করা অবশ্য কর্ত্তব্য।

জিহ্বামূল শোধন করিলে জিহ্বা দীর্ঘ হয় এবং সাধক জরা মরণাদি রোগ হইতে অব্যাহতি লাভ করেন, একারণ জিহ্বামূল ধৌতকরা যোগীর অত্যন্ত আবশ্যক।

তর্জ্জনী, মধ্যমা ও অনামিকা এই তিনটী অঙ্গুলি একত্রে গলার মধ্যে প্রবেশ করাইয়া জিহ্বামূল পর্য্যন্ত মার্জ্জন করিবে। পুনঃপুনঃ এইরূপ করিলে কফদোষ বিনষ্ট হইয়া থাকে।

নবনীত দ্বারা রসনাকে বারম্বার মার্জ্জন ও দোহন করিবে এবং জিহ্বার অগ্রভাগ চিমটা দ্বারা পুনঃপুনঃ টানিয়া বহিষ্কৃত করিতে হইবে।

প্রত্যহ প্রাতঃকাল ও সায়ংকালে যত্নের সহিত এই প্রকারে জিহ্বামূল ধৌতি যোগাচরণ করিবে।

কর্ণধৌতি—তর্জ্জনী ও অনামিকা এই দুই অঙ্গুলি দ্বারা প্রত্যহ কর্ণকুহরদ্বয় মার্জ্জন করিবে।

হৃদ্‌ধৌতি তিন প্রকার। দণ্ডধৌতি, বমনধৌতি ও বসন ধৌতি। তন্মধ্যে সহজ বোধে বমন ও বসন ধৌতি প্রকরণ এস্থলে বর্ণন করিলাম।

বমন ধৌতি —প্রতিদিন আহারের শেষে কণ্ঠ পর্য্যন্ত পরিপূর্ণ করিয়া জলপান করিবে। তদন্তর ক্ষণকাল ঊর্দ্ধ দৃষ্টি করিয়া সেই পীতবারি বমন করিয়া ফেলিবে। এই বমনধৌতিযোগ দ্বারা কফ পিত্তাদি বিনষ্ট হইয়া থাকে।

বসন ধৌতি—আট অঙ্গুলি বিস্তৃত ও বত্রিশ অঙ্গুল দীর্ঘ অতি সূক্ষ্ম এক খণ্ড বস্ত্র জল দ্বারা আর্দ্র করত ক্রমে ক্রমে সমস্ত গ্রাস করিয়া পরে তাহা ক্রমেক্রমে বহির্গত করিবে। এই বসন ধৌতি যোগাভ্যাস দ্বারা গুল্ম, জ্বর, প্লীহা, শ্বাস, কাশ, কুষ্ঠ ও কফ পিত্তাদি বিনষ্ট হইয়া যোগী অমরত্ব লাভ করিয়া থাকেন।

মূলশোধন—যেপর্য্যন্ত মূলশোধন অর্থাৎ গুহ্যদেশ প্রক্ষালন করা না হয়, সেপর্য্যন্ত অপান বায়ু অর্থাৎ গুহ্যদেশস্থ বায়ুর কুটিলতা থাকে। অতএব এই অপান বায়ুর ক্রূরতা দূরীভূত করিবার নিমিত্ত যত্ন পূর্ব্বক মূল-শোধন ধৌতিযোগ অবলম্বন করিবে। হরিদ্রার মূল অথবা মধ্যমাঙ্গুলি দ্বারা জলদিয়া পুনঃ পুনঃ গুহ্যদেশ ধৌত করিবে। এই মূলশোধন ক্রিয়া যোগীর দেহ-কান্তি বৃদ্ধি করিয়া থাকে।

বস্তি—জলে নাভি পর্য্যন্ত ডুবাইয়া উৎকটাসনে উপবেশন পূর্ব্বক গুহ্যদেশ আকুঞ্চিত ও প্রসারিত করিবে। এই জলবস্তি দ্বারা সাধক কন্দর্পবৎ সুন্দর মূর্ত্তি ধারণ করিয়া থাকেন।

নেতি—অর্দ্ধহস্ত পরিমিত সরুসূতা নাকের মধ্যে প্রবিষ্ট করাইয়া পরে মুখ দিয়া নির্গত করিবে, ইহাকে নেতি কর্ম্ম কহে। বারম্বার এইরূপ করিতে করিতে সূত্রের পরিমাণ ক্রমে বৃদ্ধি করিবে। নেতি কার্য্যে নাসারন্ধ্র মলশূন্য এবং দিব্যদৃষ্টি লাভ হইয়া থাকে। এতদ্দ্বারা খেচরী মুদ্রা সিদ্ধি হয়।

লৌলিকী—অত্যন্ত বেগে বাম ও দক্ষিণ ভাগের উদরের নিম্ন অংশকে চালিত করিবে। ইহাকে লৌলিকী যোগ কহে। এতদ্দ্বারা সর্ব্বরোগ বিনষ্ট হইয়া দেহের প্রফুল্লতা জন্মে।

ত্রাটক—যে পর্য্যন্ত চক্ষু হইতে জল নির্গত না হয়, সেই পর্য্যন্ত চক্ষের নিমেষ না ফেলিয়া এক দৃষ্টিতে কোন সূক্ষ্ম বস্তু নিরীক্ষণ করিতে থাকিবে। ইহাকে ত্রাটক যোগ কহে। এই যোগ অতি সংগোপনে সাধন করিবে।

ত্রাটক যোগ অভ্যাসে শাম্ভবী-মুদ্রা সিদ্ধি হইয়া থাকে। আর সাধকের চক্ষু দোষ বিনষ্ট হইয়া প্রসন্ন দৃষ্টি হইয়া থাকে।

নাসা যুগ দ্বারা জল আকর্ষণ করিয়া মুখদ্বারা রেচন করিবে ও মুখদ্বারা জল গ্রহণ পূর্ব্বক নাসা দ্বয় দ্বারা রেচন করিবে।

মুখ দ্বারা জল আকর্ষণ পূর্ব্বক নাসা রন্ধ্র দ্বারা রেচন করিবে। এই যোগাভ্যাসে সাধক কন্দর্প তুল্য রূপবান হয়েন। এবং তিনি বার্দ্ধক্য বা জরা দ্বারা আক্রান্ত হন না।

একাদশ অধ্যায়।

মুদ্রা।

ব্রহ্ম রন্ধ্র মুখস্থিতা নিদ্রিতা পরমেশ্বরী কুল কুণ্ডলিনী শক্তিকে জাগ্রত করিবার জন্য মুদ্রা অভ্যাস করা সাধকের

অবশ্য কর্ত্তব্য। মুদ্রা অনেক প্রকার, নিম্নে তাহার কতক গুলিন প্রকটিত করিলাম।

দুর্ব্বল বা রোগী ব্যক্তি কথনই যোগ ও মুদ্রাদি সাধনে অধিকারী হইতে পারেনা।

মাতঙ্গিনী মুদ্রা—আকণ্ঠ জলে মগ্ন রাখিয়া প্রথমে নাসিকা দ্বারা জল গ্রহণ করিয়া মুখ দ্বারা নির্গত করিবে। পরে পুনর্ব্বার মুখ দিয়া জল গ্রহণ পূর্ব্বক নাসিকা দ্বারা বহির্গত করিবে। পুনঃ পুনঃ এই রূপ অভ্যাস করিয়া মাতঙ্গিনী মুদ্রা সিদ্ধি করিতে পারিলে সাধকের জরা মৃত্যু বিনষ্ট হইয়া থাকে।

অশ্বিনী মুদ্রা—গুহ্য-দ্বারকে বারম্বার আকুঞ্চিত ও প্রসারিত করিবে। এতদ্দ্বারা শক্তি প্রবোধিত হইতে পারে।

মাণ্ডুকী মুদ্রা—মুখমুদ্রিত করিয়া ঊর্দ্ধভাগে তালুকুহরে জিহ্বামূলকে চালিত করত রসনাদ্বারা সহস্রার পদ্ম নিঃসৃত অমৃত ক্রমশঃ পান করিতে থাকিবে। মাণ্ডুকী-মুদ্রায় সিদ্ধি লাভ করিলে সাধককে বার্দ্ধক্যে আক্রমণ করিতে পারে না।

শাম্ভবী মুদ্রা—ভ্রূযুগলেব মধ্যভাগে দৃষ্টি স্থিব বাখিয়া মনঃসংযমপূর্ব্বক পবমাত্মাকে ধ্যানযোগে দর্শন কবিবে। শাম্ভবী মুদ্রায সিদ্ধি লাভ কবিতে পাবিলে সাধক স্বযং ব্রহ্মা স্বরূপ হইযা থাবেন।

পঞ্চধাবণা মুদ্রা—পার্থিবী, আম্ভসী, আগ্নেয়ী, বায়বী ও আকাশী ধাবণাকে পঞ্চধাবণা মুদ্রা বলে। এই পঞ্চ-ধাবণায় সিদ্ধ হইলে সাধক অমবত্ব প্রাপ্ত হওত সশ-রীবেই স্বর্গে গমনাগমনেব ক্ষমতা লাভ কবিতে পাবেন।

পার্থিবীধাবণা মুদ্রা—পৃথিবীতত্ত্বেব বর্ণ হরিতালবৎ পীত, আকাব চতুষ্কোণ এবং ব্রহ্মা দেবতা, লকাব তাহাব বীজ। যোগ প্রভাবে এই পৃথিবীতত্ত্বকে হৃদযে উদিত করত সেই হৃদযস্থানে চিত্তেব সহিত সংযত পূর্ব্বক প্রাণবায়ুকে আকর্ষণ কবিয়া পাঁচ ঘটিকা কাল কুম্ভক দ্বারা ধারণ কবিবে। পার্থিবীধারণা মুদ্রা সিদ্ধ হইলে কোন পার্থিব বস্তু দ্বারা সাধকের মৃত্যু ঘটনা হয়না।

আম্ভসী ধাবণা মুদ্রা—জলতত্ত্বের বর্ণ শঙ্খ, চন্দ্র ও কুন্দপুষ্পেব ন্যায় শ্বেত, তাহার আকার অর্দ্ধচন্দ্রবৎ,

বকাব বীজ এবং দেবতা বিষ্ণু। যোগবলে এই জল-তত্ত্বকে উদিত কবাইয়া প্রাণ-বায়ুকে আকর্ষণ পূর্ব্বক পাঁচ ঘটিকা কাল কুম্ভক দ্বারা সংযত ও একাগ্রচিত্তে ধাবণ কবিবে। আম্ভসীধাবণা মুদ্রা সিদ্ধ হইলে জলে-মগ্ন হইলেও সাধকের মৃত্যু হইবে না।

আগ্নেয়ী ধাবণা মুদ্রা—অগ্নিতত্ত্বেব বর্ণ ইন্দ্রগোপ কীটবৎ লোহিত, আকাব ত্রিকোণ, নাভিদেশ ইহাব স্থান, বীজ বকাব এবং রুদ্র দেবতা। যোগবলে এই অগ্নিতত্ত্বকে উদিত কবত প্রাণবায়ুকে পাঁচ ঘটিকা কাল পর্য্যন্ত চিত্ত সংযত করিয়া কুম্ভক পূর্ব্বক ধাবণ কবিবে। আগ্নেয়ী ধাবণা মুদ্রা সিদ্ধ হইলে সাধকেব অগ্নি দ্বাবা মৃত্যু ঘটনা হয়না।

বায়বী ধাবণা মুদ্রা—বায়ুতত্ত্বের বর্ণ ধূম্র ও দলিত অঞ্জন সমূহেব ন্যায় অসিত, বীজ যকাব, দেবতা ঈশ্বর। যোগ প্রভাবে বায়ুতত্ত্বকে উদিত করত চিত্ত সংযত করিয়া প্রাণবায়ুকে আকর্ষণ পূর্ব্বক পঞ্চ ঘটিকা কাল পর্য্যন্ত কুম্ভক দ্বারা ধাবণা কবিয়া রাখিবে। বায়বী ধাবণা মুদ্রা সিদ্ধ হইলে, বায়ুদ্বাবা সাধকের কখনই [illegible]

তিনি বায়ুবেগে অনায়াসে শূন্য মার্গে বিচরণ করিতে পারেন।

আকাশী ধারণা মুদ্রা—আকাশতত্ত্ব বিশুদ্ধ সমুদ্র বারির ন্যায় বর্ণ বিশিষ্ট, হকার ইহার বীজ এবং দেবতা সদাশিব। যোগ বলে আকাশতত্ত্বকে উদিত করত প্রাণ বায়ুকে আকর্ষণ পূর্ব্বক একাগ্র চিত্তে পঞ্চ ঘটিকা কাল পর্য্যন্ত কুম্ভক দ্বারা ধারণ করিবে। আকাশী ধারণা মুদ্রায় সিদ্ধিলাভ করিতে পারিলে সাধক অমরত্ব লাভ করত ঈশ্বরত্ব প্রাপ্ত হয়েন।

শক্তি চালনী মুদ্রা—মূলাধার পদ্মে পরমা প্রকৃতি কুলকুণ্ডলিনী শক্তি সার্দ্ধ ত্রিপাক যুক্তা হইয়া সর্পাকারে নিদ্রিতা আছেন। তিনি যে পর্য্যন্ত জীবদেহে নিদ্রিতা থাকেন, সেই পর্য্যন্ত জীবগণ পশু সদৃশ অজ্ঞানাচ্ছন্ন থাকে, কোটি কোটি যোগাভ্যাসেও তাহাদের জ্ঞান বা চৈতন্য লাভ হয় না। কুলকুণ্ডলিনী শক্তিকে জাগরিত করিয়া মস্তকস্থ সহস্রার পদ্মে আনিতে পারিলেই ব্রহ্মদ্বার ভেদ হইয়া ব্রহ্মরন্ধ্র পরিমুক্ত হইয়া থাকে। তাহা ...... জীবের দিব্য জ্ঞানের আবির্ভাব হয়।

উলঙ্গাবস্থায় বহির্দ্দেশে অবস্থিত হইয়া এই যোগাভ্যাস করিবে না। গুপ্তগৃহে অবস্থিত হওত এক বিঘত পরিমিত দীর্ঘ, চতুরাঙ্গুল বিস্তৃত কোমল, সূক্ষ্ম শ্বেতবর্ণ বস্ত্র দ্বারা নাভিদেশ বেষ্টিত করিয়া শক্তি-চালিনী মুদ্রা সাধন করিবে। নাভি বেষ্টিত বস্ত্র খণ্ডকে কোটিসূত্রে আবদ্ধ করিয়া রাখিবে। অঙ্গে বিভূতি লেপন পূর্ব্বক সিদ্ধাসনে উপবিষ্ট হওত উভয় নাসারন্ধ্র দ্বারা প্রাণ বায়ুকে আকর্ষণ করিয়া বলপূর্ব্বক অপান বায়ুতে সংযুক্ত করিবে। এবং যে পর্য্যন্ত সুষুম্না নাড়ীর মধ্যে বায়ু গমন করিয়া প্রকাশিত না হয়, সে পর্য্যন্ত গুহ্য দেশকে অশ্বিনী মুদ্রা দ্বারা ক্রমশঃ আকুঞ্চিত করিবে। এই রূপে কুম্ভক যোগে বায়ু আবদ্ধ করিলে কুলকুণ্ডলিনী শক্তি জাগ্রত হইয়া ঊর্দ্ধে উত্থিত হওত সহস্রার পদ্মে পরমাত্মার সহিত সংযুক্তা হয়েন।

শক্তি চালিনী মুদ্রা সিদ্ধি ব্যতিরেকে যোনিমুদ্রা সাধিত হয়না। অতএব অগ্রে শক্তি চালিনী মুদ্রা অভ্যাস করিয়া পরে যোনি মুদ্রা সাধন করিবে। শক্তি চালিনী মুদ্রা অতি গোপন ভাবে প্রতিদিন অভ্যাস করিতে হইবে।

যোনী মুদ্রা—প্রথমে সিদ্ধাসনে উপবেশন করিয়া অঙ্গুষ্ঠ দ্বয়ে দুই কর্ণ, উভয় তর্জ্জনীতে চক্ষুদ্বয়, দুই মধ্যমা দ্বারা নাসারন্ধ্র যুগল এবং দুই অনামিকা অঙ্গুলি দিয়া মুখ বন্ধ করিবে। পরে কাকী মুদ্রা দ্বারা প্রাণবায়ুকে আকর্ষণ করণানন্তর অপান বায়ুর সহিত সংযোজিত করিবে। অনন্তর দেহস্থিত ষটচক্র ক্রমান্বয়ে ধ্যান করিয়া হুঁ ও হংস এই দুই মন্ত্রদ্বারা নিদ্রিতা কুলকুণ্ডলিনী শক্তিকে জাগরিত করিবে। তৎপরে জীবাত্মার সহিত সংযুক্ত সেই কুলকুণ্ডলিনী দেবীকে সহস্রদলপদ্মে উত্থিত করিয়া সাধক এই রূপ চিন্তা করিবেন যে আমিই ব্রহ্ম এবং আমি স্বয়ং শক্তি স্বরূপ হইয়া শম্ভুর সহিত সঙ্গম করিতেছি। ইহার নাম যোনি মুদ্রা।

প্রকারান্তর যথা—প্রথমে পূরক দ্বারা মূলাধার পদ্ম মধ্যে বায়ুর সহিত মনকে পূরণ করিবে। পরে যোনি মণ্ডলকে*আকুঞ্চিত করিয়া যোনি মুদ্রা বন্ধনে প্রবৃত্ত হইবে। ব্রহ্মযোনি মধ্যে বন্ধুক পুষ্পের ন্যায় লোহিত

* গুহ্যদ্বার অবধি উপস্থ পর্য্যন্ত স্থানকে যোনিমণ্ডল কহে।

বর্ণ কোটী সূর্য্য সদৃশ উজ্জ্বল এবং কোটী চন্দ্রের তুল্য সুশীতল কামদেব অবস্থান করিতেছেন। এই কামদেবকে ধ্যান করিয়া তাঁহার ঊর্দ্ধভাগে অনল শিখার ন্যায় সূক্ষ্ম চৈতন্যরূপিণী পরমা শক্তি পরমাত্মার সহিত একীভূত হইয়া আছেন, সাধকের এইরূপ চিন্তা করা বিধেয়। প্রাণায়াম যোগ প্রভাবে বায়ু সহযোগে তিনলিঙ্গ অর্থাৎ স্থূল সূক্ষ্ম ও কারণ এই তিন প্রকার শরীর বিশিষ্ট জীবাত্মা কুলকুণ্ডলিনী শক্তির সহিত সুষুম্না নাড়ীর রন্ধ্র-মধ্যদিয়া ক্রমে ব্রহ্মমার্গে গমন করিয়া থাকেন। মস্তকস্থ অধোমুখ পদ্মের কর্ণিকা মধ্যে সেই কুলকুণ্ডলিনী দেবী পরমাত্মার সহিত সঙ্গমাসক্ত রহিয়াছেন। তাঁহা হইতেই পরমানন্দময় তেজঃপুঞ্জ পাটল বর্ণ সুধাধারা ক্ষরিত হইতেছে। যোগবলে জীবাত্মা মূলাধার হইতে ঊর্দ্ধদেশে আরোহণ পূর্ব্বক দীপ্তিশীল কুলামৃত পান করত পুনর্ব্বার অধোদেশে অবতীর্ণ হইয়া সেই মূলাধারস্থ ব্রহ্মযোনি মণ্ডলে প্রবিষ্ট হয়েন। সাধক পুনর্ব্বার জীবাত্মার ঊর্দ্ধভাগে এবং অধোভাগে ব্রহ্মযোনিতে গমনাগমন ও সুধাপান রূপ প্রাণা-

য়াম মাত্রাযোগে তিনবার করিবে। সেই মূলাধার পদ্মে ব্রহ্মযোনিস্থিতা কুলকুণ্ডলিনী শক্তি পরমাত্মার প্রাণস্বরূপা। এইরূপ' গমনাগমনের পর পুনর্ব্বার ঐ জীবাত্মা কালাগ্নি আদি শিবাত্মক ব্রহ্মযোনিতে বিলীন হইতেছেন, এই মত চিন্তা করিবে। ইহাকেই যোনি মুদ্রা কহে। যোনি মুদ্রা সাধন অতি গোপনীয়।

যোনিমুদ্রা সিদ্ধযোগী সিদ্ধি লাভ করিয়া থাকেন, তাঁহার কোন কার্য্যই অসাধ্য নহে।

বজ্রোণীমুদ্রা—ভূমিতে করতলদ্বয় স্থিররূপে সংস্থাপন পূর্ব্বক উর্দ্ধে পদদ্বয় ও মস্তক উত্থাপিত করিয়া রাখিবে। ইহাকে বজ্রোণীমুদ্রা কহে। এই মুদ্রা সাধন করিতে পারিলে দেহের বলাধান এবং চিরজীবনত্ব লাভ হইয়া থাকে।

মহামুদ্রা—বামগুল্ফ দ্বারা যোনি মণ্ডলকে নিপীড়িত করত দক্ষিণ চরণকে উরুদেশের উপর প্রসারিত পূর্ব্বক দুই হস্তে ধারণ করিবে এবং দেহস্থ নবদ্বারকে সংযত করিয়া বক্ষস্থলের উপরিভাগে চিবুক সংলগ্ন করিবে। তদনন্তর চিত্তকে চৈতন্যবর্ত্মে স্থাপিত করত

কুম্ভক দ্বারা বায়ু ধারণ করিবে। এই মুদ্রা প্রথমে বাম অঙ্গে অভ্যাস করিয়া পুনর্ব্বার দক্ষিণ অঙ্গে অভ্যাস করিবে। উভয় অঙ্গে অভ্যাস কালে মনঃ সংযম পূর্ব্বক সমভাবে প্রাণায়াম করা সাধকের কর্ত্তব্য।

এই মুদ্রা সিদ্ধি দ্বারা সাধক সর্ব্ব সিদ্ধি লাভ করিয়া থাকেন। এই মুদ্রা দ্বারা দেহস্থ সমস্ত নাড়ী সঞ্চালিত হয়, জীবনী শক্তি স্বরূপ শুক্র জীবনকে আকৃষ্ট করিয়া স্তম্ভিত থাকে। কুলকুণ্ডলিনী শক্তি ঋজুভাব ধারণ করেন। আর দেহে বিমল জ্যোতির আবির্ভাব হয়। সর্ব্বরোগ ও পাপ বিনষ্ট হয়। এই মুদ্রা কামধেনু স্বরূপা, এই মুদ্রা সিদ্ধযোগী যাহা কামনা করেন, তাহাই লাভ করিয়া থাকেন। অতি গোপনে এই মুদ্রা সাধন করিতে হয়।

খেচরীমুদ্রা—জিহ্বার অধোভাগে, জিহ্বামূলের ও জিহ্বার সহিত যে নাড়ী সংলগ্ন আছে, তাহা ছিন্ন করিয়া সর্ব্বদা ঐ জিহ্বার নিম্নভাগে জিহ্বার অগ্রভাগকে চালনা করিবে এবং নবনীত দ্বারা রসনাকে দোহন করিয়া লৌহ নির্ম্মিত যন্ত্র দ্বারা আকর্ষণ করিবে।

প্রতিদিন এইরূপে অভ্যাস করিলে রসনা দীর্ঘ হইবে। রসনাকে এরূপ দীর্ঘ করা আবশ্যক, যাহাতে তদ্দ্বারা অনায়াসেই ভ্রূযুগলের মধ্যভাগ স্পর্শ করা যাইতে পারে। রসনাকে ক্রমান্বয়ে তালুমধ্যে লইয়া যাইতে হইবে। তালুদেশের মধ্যভাগে যে গর্ত্ত আছে তাহার নাম কপালকুহর। কপালকুহরের মধ্যে জিহ্বাকে ঊর্দ্ধে উল্টাইয়া প্রবিষ্ট করাইয়া ভ্রূযুগ্মের মধ্যস্থল নিরীক্ষণ করিতে থাকিবে। ইহারই নাম খেচরী মুদ্রা।

কপাল কুহরে জিহ্বা সংলগ্ন করিয়া দিলে প্রথমে ক্ষার ও লবণ রস, পরে তিক্ত ও কষায়, তৎপরে দধি, দুগ্ধ, ঘৃত, নবনীত, দ্রাক্ষা, মধু ও সুধাস্বাদ অনুভূত হয়। সুতরাং দিন দিন সাধক মহাসুখানন্দ ভোগ করিতে থাকেন।

বজ্রাসনে উপবেশন পূর্ব্বক সাধক এই মুদ্রার সাধন করিবেন। এই মুদ্রা সিদ্ধ হইলে যোগী নিদ্রালস্য ক্ষুধা তৃষ্ণা রোগ শোক ও জরা মৃত্যু জয় করিতে সমর্থ হন। তিনি অনিলে দগ্ধ বা অনিলে শুষ্ক অথবা জলে মগ্ন বা আর্দ্র হন না। তিনি কখন সর্প কর্ত্তৃক দষ্ট

হয়েন না, তাঁহার অঙ্গে উত্তমগন্ধ এবং লাবণ্য জন্মিয়া থাকে।

খেচরী মুদ্রা সাধন দ্বারা সর্ব্ব সিদ্ধি লাভ হয়। যিনি সর্ব্বদা এই মুদ্রার অভ্যাস দ্বারা কপালকুহরে রসনা সংলগ্ন করত সহস্রদলপদ্ম নিঃসৃত সুধা ধারা নিত্য পান করেন, তিনি নিত্য শুদ্ধ হয়েন। অপবিত্রাবস্থায়ও তাঁহার শুচিতার হানি হয় না। যিনি ক্ষণার্দ্ধ মাত্র খেচরী মুদ্রা সাধন করেন, তিনি পাপার্ণব হইতে উত্তীর্ণ হইয়া স্বর্গ সুখ ভোগ করিয়া থাকেন। খেচরী মুদ্রা সিদ্ধযোগী এই দেহেই শত ব্রহ্মাণ্ড পতন ক্ষণকালের ন্যায় বোধ করেন।

বিপরীতী করণী মুদ্রা—নাভি মূলে সূর্য্য নাড়ী অর্থাৎ পিঙ্গলা নাড়ী এবং তালু মূলে চন্দ্র নাড়ী অর্থাৎ ইড়া নাড়ী অবস্থিত আছে। সহস্রার পদ্ম নিঃসৃত সুধাধারা সূর্য্য নাড়ী পান করিয়া থাকে, তজ্জন্যই মনুষ্যগণ মৃত্যু গ্রস্ত হয়। তালু মূলস্থিত চন্দ্র নাড়ী দ্বারা সাধক সেই সুধাধারা পান করিতে পারিলে, তাঁহার আর কখনই মৃত্যু হয় না। অতএব সাধক যোগাবলম্বন পূর্ব্বক সূর্য্য

নাড়ীকে ঊর্দ্ধে এবং চন্দ্র নাড়ীকে অধোভাগে আনয়ন করিবে, অর্থাৎ ভূমিতলে মস্তক স্থাপন করিয়া হস্তদ্বয় পাতিত করিয়া রাখিবে, আর পদযুগল ঊর্দ্ধে উত্থাপিত করত কুম্ভক অবলম্বন পূর্ব্বক অবস্থিতি করিবে। ইহারই নাম বিপরীতী করণী মুদ্রা। এই গুপ্ত মুদ্রা নিত্য নিত্য সাধন করিতে হইবে। যিনি প্রতিদিন এক প্রহর কাল মাত্র এই মুদ্রা অভ্যাস করেন, তিনি মৃত্যুকে জয় করিয়া থাকেন।

মহাবন্ধ—দক্ষিণ চরণকে প্রসারিত করিয়া বাম উরুর উপরে সংস্থাপন করিবে। পরে গুহ্য ও যোনি দেশকে আকুঞ্চিত পূর্ব্বক অপান বায়ুকে ঊর্দ্ধগত করত নাভিস্থ সমান বায়ুর সহিত সম্মিলিত করিবে। এবং হৃদিস্থিত প্রাণবায়ুকে অধোমুখ করিয়া কুম্ভক দ্বারা প্রাণ ও অপান এই দুই বায়ুর সহিত উদর মধ্যে দৃঢ়রূপে বদ্ধ রাখিবে। ইহারই নাম মহাবন্ধ। ইহা সিদ্ধি প্রদায়ক। এতদ্দ্বারা সাধকের শরীরস্থ নাড়ী সমস্ত হইতে রস সকল মস্তকোপরি উত্থিত হইয়া থাকে। এই মুদ্রা একে একে উভয় পদদ্বারা যত্ন পূর্ব্বক সাধন করিতে হইবে।

মহাবন্ধ মুদ্রা অভ্যাস বশে সুষুম্না নাড়ির ছিদ্রমধ্যে বায়ু সম্যগ্‌রূপে গমন করে। এবং দেহের পুষ্টি ও অস্থি পঞ্জর দৃঢ় হয়। আর মনঃ সম্পূর্ণ সন্তোষের সহিত ক্রীড়া করিতে থাকে। মহাবন্ধ মুদ্রা সাধন প্রভাবে সাধকের সর্ব্বাভিলাষ পরিপূর্ণ হয়।

মূলবন্ধ—গুল্ফ দ্বারা গুহ্য দ্বারকে নিপীড়িত করত সম্যগ্‌রূপে আবদ্ধ অপান বায়ুকে বলপূর্ব্বক ক্রমশঃ ঊর্দ্ধে আকর্ষণ করিবে। ইহার নাম মূলবন্ধ। এই মূলবন্ধ সাধন দ্বারা অপান বায়ু ও প্রাণ বায়ুকে সম্মিলিত করিতে পারিলে যোনিমুদ্রা সিদ্ধ হইয়া থাকে। যোনিমুদ্রা সিদ্ধ হইলে সাধকের আর কিছুই অসাধ্য থাকে না। যিনি ভবসাগর পার হইতে ইচ্ছা করেন, তিনি অতি-গোপনে এই মূলবন্ধ সাধন করিবেন।

উড্ডীযান বন্ধ—নাভির অধোভাগস্থ নাড়ী প্রভৃতিকে কুম্ভক যোগে নাভি দেশের ঊর্দ্ধভাগে উত্তোলিত করিবে। ইহার নাম উড্ডীযান বন্ধ। যিনি প্রতিদিন চারিবার করিয়া এই উড্ডীয়ান বন্ধ সাধন করেন, তাঁহার নাভি শুদ্ধি ও শরীরস্থ বায়ু শুদ্ধি হইয়া থাকে। ছয়মাস মাত্র

উড্ডীয়ান বন্ধ সাধন করিলে সাধক নিশ্চয় মৃত্যুকে জয় করিতে পারেন।

গুরূপদেশে অতি গোপনে এই যোগ সাধন করিতে হইবে। যোগৈশ্বর্য্য ভগবানের বিভূতি স্বরূপ। অনধিকারী ও অশুচি পাপীর পক্ষে ইহা সাক্ষাৎ কালসর্প, সুতরাং গুরুরূপ মন্ত্রৌষধি ব্যতিত যিনি যোগরূপ কালফণী ধারণ করিতে যাইবেন, তিনি নিশ্চিত মৃত্যু মুখে নিপতিত হইবেন।

জালন্ধরবন্ধ—কণ্ঠদেশের শিরা সকল সঙ্কোচ পূর্ব্বক হৃদয়ে চিবুক সংস্থাপন করিয়া কুম্ভক করিবে। ইহাকে জালন্ধরবন্ধ কহে। জীবের নাভিস্থ অগ্নি সহস্রার পদ্ম বিনির্গত অমৃত ধারা পান করিয়া থাকে, তন্নিমিত্ত জীবগণ অমরত্ব লাভে সমর্থ হয় না, কিন্তু জালন্ধরবন্ধ অনুষ্ঠান দ্বারা সাধক ঐ সহস্রার পদ্ম বিনিঃসৃত সুধাকে মধ্যদেশে অবতারিত হইতে না দিয়া তাহা ঊর্দ্ধভাগে কপালকুহরে রসনা দ্বারা পান করত অমর হইয়া সশরীরে ত্রিভুবনে বিহার করিতে থাকেন। অতএব সিদ্ধি লাভেচ্ছু যোগী নিত্য ইহা সাধন করিবেন।

মহাবেধ—অপান ও প্রাণবায়ুকে একত্রিত করিয়া কুম্ভক পূর্ব্বক উভয় নিতম্বকে সন্তাড়িত করিবে। ইহাকে মহাবেধ বলে।

মহাবেধ সাধনে সাধক সুষুম্না নাড়ীর মার্গস্থিত বায়ু-দ্বারা গ্রন্থি বিদ্ধ করত ব্রহ্মগ্রন্থি ভেদ করিতে পারেন। যিনি সর্ব্বক্ষণ অতি গোপনীয় এই মহাবেধ মুদ্রা অভ্যাস করেন, তিনি সিদ্ধবায়ু হইয়া সিদ্ধযোগী হয়েন সন্দেহ নাই।

শরীরাভ্যন্তরস্থ ষট্‌চক্রস্থিত দেবতা সকল বায়ু-তাড়নে বিকম্পিত হয়েন এবং কুলকুণ্ডলিনী মহামায়াও কৈলাস নামক বিন্দুস্থানে বিলীনা থাকেন। মহামুদ্রা ও মহাবন্ধ এই উভয় মুদ্রাই বেধহীন হইলে বিফল হয়। তন্নিমিত্ত সাধকগণ যত্নের সহিত মহামুদ্রা, মহাবন্ধ ও মহাবেধ ক্রমশঃ অভ্যাস করিয়া থাকেন। যে যোগী যত্নপূর্ব্বক প্রতিদিন চারিবার এই তিনটী মুদ্রা অভ্যাস করেন, তিনি ছয় মাসের মধ্যে নিশ্চয়ই মৃত্যুকে জয় করিতে পারেন, এবং সর্ব্ব সিদ্ধিলাভে সক্ষম হয়েন। যোগীগণ এই সকল মুদ্রা অতি গোপনে

রাখিবেন, উহা প্রকাশ করিলে সিদ্ধিলাভে ব্যাঘাত ঘটিয়া থাকে।

দ্বাদশ অধ্যায়।

প্রত্যাহার, ধ্যান, ধারণা, সমাধি।

প্রত্যাহার যোগ সাধন দ্বারা কাম ক্রোধ ও লোভাদি ছয়রিপু দমন ইয়া থাকে। মনঃ চঞ্চল হইয়া যখন যে যে বিষয়ে বিচরণ করিবে, তখন সেই সেই বিষয় হইতে মনকে নিবৃত্ত করিয়া আত্ম বশীভূত করিতে হইবে। পুর-স্কার তিরস্কারে বা সুশ্রাব্য ও অশ্রাব্য বিষয়ে, সুগন্ধ ও দুর্গন্ধ আঘ্রাণে এবং মধুর, অম্ল, কষায় ও তিক্তাদি রসাস্বাদনে সকল বিষয়েই যাহাতে মনের সমতা ভাব উপস্থিত হয়, সর্ব্বতোভাবে সাধকের সেই বিষয়ে চেষ্টা করা অতি আবশ্যক। মনকে বশ করিতে না পারিলে সাধক কখনই কোন যোগ সিদ্ধি করিতে সমর্থ হইবেন না। অতএব ক্রমে ক্রমে মনকে আয়ত্ত করিবে।

ধ্যান—অনন্য মনে নিরন্তর বিষ্ণু চিন্তার নাম ধ্যান। জ্ঞান বৈরাগ্য যুক্ত, শ্রদ্ধান্বিত, ক্ষমাশীল ও উৎসাহ সম্পন্ন মনুষ্য ভক্তি সহকারে মুহূর্ত্ত বা অর্দ্ধ মুহূর্ত্ত মাত্র ধ্যান করিলে পরমাগতি প্রাপ্ত হয়েন। তত্ত্ববিদ্ যোগীগণ যোগাভ্যাস বশে যোগ সুলভ মুক্তি ও অণিমা লঘিমাদি অষ্টবিধ মহৎ ঐশ্বর্য্য লাভ করিয়া থাকেন। অতএব হরিকে নিয়ত ধ্যান করিবে। শয়নে, গমনে, ভোজনে, উপবেশনে সর্ব্বক্ষণেই হরির ধ্যান করিতে হইবে।

ধারণা—ধ্যেয় পদার্থে মানসের সংস্থিতির নাম ধারণা। ধারণাযুক্ত ব্যক্তি প্রাণত্যাগ করিলে স্বীয় কুলের সহিত মুক্তিলাভ করেন।

সমাধি—ধ্যান ধারণা করিতে করিতে বাহ্য বিষয়ে একেবারে বিস্মৃতি লাভ পূর্ব্বক পরমাত্মাতে চিত্ত স্থাপন করিতে পারিলেই সমাধি হইয়া থাকে। যে যোগী কিছুই শ্রবণ করেন না, আঘ্রাণ করেন না, দর্শন করেন না, রসাস্বাদন করেন না, ও স্পর্শ বোধও করেন না, যাঁহার মন সংকল্প হীন এবং ঈশ্বরে লীন, তিনিই সমাধিস্থ যোগী বলিয়া অভিহিত হয়েন।

ত্রয়োদশ অধ্যায়।

যোগ ও আত্ম কথন।

অধ্যাত্ম যোগসিদ্ধি দ্বারা মনুষ্য ঈশ্বর সদৃশ হইতে পারেন। ইহা ভূয়ো ভূয়ো উল্লিখিত হইয়াছে। আর সর্ব্ব পাপ বিবর্জ্জিত হইয়া নির্ম্মলচিত্ত না হইলে যে, কেহই ঐ যোগ সাধনে অধিকারী হইতে পারেন না, ইহাও পুনঃ পুনঃ বলা গিয়াছে। মল মূত্র লিপ্ত গাত্র শূকরকে স্নান করাইয়া দিলেও সে যেমন আবার, মলপূর্ণ হ্রদে নিমজ্জিত হইতে ভালবাসে, তেমনি পাপস্বভাব মনুষ্য সৎসঙ্গ ও সদুপদেশ প্রাপ্ত হইলেও পুনঃ পুনঃ পাপে লিপ্ত হইয়াই থাকে। অতএব অসদভ্যাস পরিত্যাগ পক্ষে দৃঢ় প্রতিজ্ঞ হইয়া অল্পে অল্পে সদভ্যাসে যত্নবান হওয়া সাধুতার লক্ষণ, তাহার আর সন্দেহ নাই। ফলতঃ সিদ্ধযোগী সঙ্গদোষে পতিত হইলেও, তিনি আবার উত্থানও করিয়া থাকেন। মহারাজ ভরত একটী অনাথ মৃগ শাবকের স্নেহে আবদ্ধ হইয়া ছিলেন। তিনি মৃত্যু কালে সেই হরিণ শিশুটীকে দর্শন ও তাহার বিষয় চিন্তা করিতে করিতে প্রাণত্যাগ করিলেন।

হরিণকে ভাবিতে ভাবিতে দেহত্যাগ করাতে তিনি হরিণ হইয়া জন্মগ্রহণ করিয়াছিলেন, কিন্তু পূর্ব্বজন্মের সুকৃতি ফলে তিনি জাতিস্মরত্ব প্রাপ্ত হয়েন। পশুজন্ম সত্ত্বেও সেই জাতিস্মরত্ব গুণে তিনি আবার সিদ্ধ-দেহ লাভ করিলেন। অনেক সিদ্ধযোগী মহাপুরুষ এই নরদেহেই চতুর্দ্দশ ভুবনের ভূত ভবিষ্যৎ বর্ত্তমান এই ত্রৈকালিক ঘটনার বিষয় বর্ত্তমানের ন্যায় দর্শন করিয়া থাকেন। এবং মনুষ্যের মৃত্যুকালে তাহার দেহ হইতে কিরূপে আত্মা বহির্গত হয়, তাহাও তাঁহারা বলিয়া দিতে পারেন। হিন্দু শাস্ত্রে ইহার অনেক কথা লিখিত আছে। আবার আমেরিকা নিবাসী প্রসিদ্ধ অধ্যাত্মবাদী ডেবিস সাহেবও নিজগ্রন্থে এ বিষয় উল্লেখ করিয়াছেন। তিনি অন্তরীক্ষস্থ লোক সকল প্রত্যক্ষ করিতেন। যাহা হউক জীবের মৃত্যু বাস্তব ঘটনা নহে, উহা আমাদের ভ্রমময় দৃষ্টির ফলমাত্র। মৃত্যু জীবের অবস্থান্তর প্রাপ্তি ভিন্ন অন্য আর কিছুই নহে, কেননা জীবাত্মা নিত্য পদার্থ এবং ভগবানের অংশ স্বরূপ। মনুষ্যগণ এই দেহে প্রথমে বাল্যাবস্থা ভোগ করে, তারপর সেই বাল্যাবস্থা গত হইলে যৌবন প্রাপ্ত হইয়া থাকে, অনন্তর

তাহারা যৌবনান্তে বার্দ্ধক্য দশা প্রাপ্ত হয়, তখন সেই মনুষ্যের দেহে বাল্য বা যৌবন কালের কিছু মাত্র চিহ্ন থাকেনা, কিন্তু দেহ বিদ্যমান থাকে, তদ্রূপ মনুষ্যগণ পঞ্চভৌতিক জীর্ণ কলেবর পরিত্যাগ করিলেও তাহাদের নিত্য আত্মা অনন্তকাল পর্য্যন্ত বর্ত্তমান থাকিবেই থাকিবে। কিন্তু মৃত্যু সর্প বা চিঙ্গড়ি মৎস্যের নির্ম্মোক (খোলোস) পরিত্যাগের তুল্য, অর্থাৎ সর্প বা চিঙ্গড়ি মাচের খোলোস দেখিলে বোধ হয়, যেন সত্য সত্যই সেই সর্প বা চিঙ্গড়ি মাচ মরিরা গিয়াছে, কিন্তু তাহা নহে, সেই সাপ বা বা মাচ খোলোস ছাড়িয়া অভিনব দেহ ধারণ করিয়াছে। জীবের মৃত্যুও তদ্রূপ—অর্থাৎ—জীবগণ বিশেষতঃ মনুষ্য সকল মৃত্যু ঘটনা দ্বারা তাহাদের জড়ময় জীর্ণদেহ পরিত্যাগ করতঃ চিন্ময় জ্যোতির্ব্বিশিষ্ট আত্মিক-দেহ ধারণ করিয়া থাকে। গর্ভবতী স্ত্রী যেমন প্রসব বেদনা সহ্য করিয়া সন্তান রত্ন লাভ করে, জীব তেমনি মৃত্যু যন্ত্রণা ভোগ করতঃ আত্মিক দেহ প্রাপ্ত হইয়া থাকে। সুতরাং মৃত্যুও একটী অনন্ত জীবী জীবের পুনর্জ্জন্ম মাত্র। ফলতঃ সাধুলোকের মৃত্যু যন্ত্রণা নাই, কিন্তু পাপাত্মা ব্যক্তি মৃত্যু

কালে অশেষ যন্ত্রণা ভোগ করিয়া থাকে। দেহত্যাগে সাধুজন ঈশ্বর সদৃশ ঐশ্বর্য্য লাভ করেন, আর পাপীলোক অধোগতি প্রাপ্ত হইয়া পুনঃ পুনঃ ইতর যোনিতে জন্মগ্রহণ করতঃ গর্ভ যন্ত্রণা ও মরণ যন্ত্রণা ভোগ করে। এই জন্যই পাপ পরিত্যাগ পূর্ব্বক পবিত্র ভাবে দেহ যাত্রা নির্ব্বাহ করিবার কারণ শাস্ত্রকারগণ বিশেষ আগ্রহ সহকারে সকলকে উপদেশ দিয়াছেন।

ক্ষিতি অপ, তেজ, মরুৎ ও ব্যোম এই পঞ্চভূতের সম্মিলনে আমাদিগের জড় শরীরের সৃষ্টি হইয়াছে, কিন্তু প্রত্যেক দেহস্থিত আত্মা চিন্ময় প্রযুক্ত তাহা ঈশ্বরের অংশ বলিয়া শাস্ত্রকারগণ নিরূপণ করিয়াছেন। জীব যতদিন পর্য্যন্ত প্রবৃত্তিমার্গে বিচরণ করিতে থাকিবে, ততদিন পর্য্যন্ত তাহাকে শুভাশুভ কর্ম্ম জনিত ফলভোগ করিবার কারণ পুনঃ পুনঃ দেহ ধারণ করিতে হইবে। সৎকর্ম্মফল ভোগ করিবার জন্য হয়ত তিনি রাজা, নয় ইন্দ্র হইবেন; অথবা অন্য কোন মহাপুরুষ হইবেন, আর দুষ্কৃতি ভোগ করিতে তাহাকে হয় চণ্ডাল নয় শৃগাল বা শূকর যোনিতে জন্ম গ্রহণ করিতে হইবে। এই জন্যই জ্ঞানবান সাধু মহাত্মা-

গণ নিবৃত্তিমার্গে বিচরণ করেন। তাঁহারা কর্ম্মফলের আকাঙ্ক্ষা না করিয়া সমস্ত কর্ম্ম এমন কি তাঁহাদের আত্মা পর্য্যন্ত ঈশ্বরে সমর্পণ করিয়া থাকেন।

নিশ্বাস প্রশ্বাস সময়ে জীবগণ যে "হংস" এই অজপা মন্ত্র অহর্নিশ জপ করিতেছেন, যোগবলে যখন তাঁহারা ঈশ্বরের সহিত একীভূত হওত "সোঽহং" এই মন্ত্র জপ সিদ্ধি করিতে পারিবেন, তখনই এই মায়াযুক্ত জীব মায়া মুক্ত শিব হইয়া উঠিবেন।

যে সকল মূর্খলোক আত্মার অস্তিত্ব স্বীকার করে না, এমন কি ঈশ্বরের সত্ত্বা পর্য্যন্ত অগ্রাহ্য করে, তাহারা নিতান্ত পাষণ্ড। তাহাদিগের সহিত আলাপ করা দূরে থাক, তাহাদের মুখ দর্শন করিলে সাধুজনের সুকৃতির হানি হইয়া থাকে। সুতরাং পাষণ্ড হইতে সর্ব্বদা দূরে থাকা সাধকের অবশ্য কর্ত্তব্য। ঈশ্বরের রাজ্যে যখন একটী সামান্য পরমাণু পর্য্যন্ত ধ্বংস * হইতে পারে না, তখন ভগ-

* জীবের মৃতদেহের একটিও পরমাণু নষ্ট হয়না। মৃত্তিকা, জল বহ্নি, বায়ু ও আকাশ এই পঞ্চভূতে জীবের জড়দেহের সৃষ্টি হইয়া থাকে। কোন জীব প্রাণ ত্যাগ করিলে পর সেই জীবের মৃত-

বানের অংশভূত চিন্ময় আত্মার ধ্বংস কল্পনা করা কিরূপে সম্ভব হইতে পারে? মধ্যে অনাত্মাবাদী লোকের সংখ্যা পৃথিবীর সর্ব্বত্রেই বহুল পরিমাণে লক্ষিত হইত বটে কিন্তু অধুনাতন পাশ্চাত্য অধ্যাত্মবাদীদিগের যত্নে ক্রমশই উক্ত ভ্রান্ত মতের নিরাকৃত হইতেছে।

নিজদেহে আত্ম বুদ্ধি আর অন্যের ধনে নিজস্ব জ্ঞান এই দুইটী অবিদ্যা তরু সঞ্জাত বীজরূপে ব্যবস্থিত রহিয়াছে। দেহী মূঢ় বুদ্ধি নিবন্ধন মোহান্ধকারে সমাচ্ছন্ন হইয়া পঞ্চ ভূতাত্মক দেহে অহং জ্ঞান করিয়া থাকে। যখন আত্মা, আকাশ বায়ু অগ্নি জল ও ভূমি এই পঞ্চ ভূত হইতে পৃথক্,

---

দেহ পচিয়া মৃত্তিকাসাৎ হউক বা অগ্নি দ্বারা ভস্মীভূত হউক, সেই মৃত দেহস্থ একটি পরমাণু নষ্ট হয় না। শরীরস্থ মৃত্তিকার ভাগ মৃত্তিকাতে, জলীয় অংশ জলে, অগ্নির ভাগ আগুনে, বায়ুর অংশ বাতাসে এবং আকাশের ভাগ আকাশে মিলিত হইয়া থাকে। পাশ্চাত্য পণ্ডিতগণ ইহা পরীক্ষা করিয়াও দেখিয়াছেন। তাঁহারা প্রথমতঃ এক মৃত মনুষ্যের দেহ ওজন করত তাহা কাচ নির্ম্মিত যন্ত্র মধ্যে রাখিয়া অগ্নি সংযোগে ভস্মীভূত করেন পরে সেই ভস্মীভূত দেহের পৃথক ভূত বায়ু এবং মৃত্তিকার বিকার ভস্মাদি সকল পৃথক পৃথক রূপে ওজন করিলে তাহার সমষ্টি মৃত দেহের পূর্ব্বোক্ত ওজনের সহিত ঠিক মিলে।

তখন কলেবরে কোন্ ব্যক্তির আত্মময় ভাবের উদয় হইতে পারে? গৃহ ও ক্ষেত্রাদি সমস্তই দেহোপভোগ্য বস্তু, সেই দেহ হইতে ভিন্ন আত্মাকেও আমার ইত্যাকার জ্ঞান করা প্রাজ্ঞ ব্যক্তির কখনই অভিমত নহে। পুত্র পৌত্রাদি দেহ হইতে সমুদ্ভূত হয়, কিন্তু কোন্ প্রাজ্ঞ ব্যক্তি সেই অনাত্মকলেবরে আত্মময় জ্ঞান করিয়া থাকেন? মনুষ্য দেহের উপভোগার্থই সমস্ত কার্য্যে প্রবৃত্ত হয়। অতএব দেহ যখন আত্মা হইতে পৃথক পদার্থ, তখন এই দেহকেই সংসার বন্ধনের কারণ বলিতে হইবে। যেমন মৃণ্ময় গৃহ সলিলসিক্ত মৃত্তিকা দ্বারা বিলেপিত হয়, তদ্রূপ এই পার্থিব দেহ সলিল ও মৃত্তিকা সংযোগেই বর্দ্ধিত হইয়া থাকে। পাঞ্চভৌতিক কলেবর যখন পঞ্চ ভূতাত্মক যোগদ্বারা আপ্যায়িত হইতেছে, তখন পুরুষের কলেবরে আর কখনই গর্ব্ব উপস্থিত হইতে পারে না। পুরুষ বহু সহস্রবার ইহলোকে জন্ম গ্রহণ পূর্ব্বক সংসার পথে পরিভ্রমণ করিতে করিতে বাসনা রূপ রেণুদ্বারা গুণ্ঠিত হইয়া মোহ শ্রম প্রাপ্ত হইয়া থাকে। জ্ঞানরূপ উষ্ণ বারি দ্বারা সেই রেণু প্রক্ষালিত করিতে পারিলে

সংসারী পথিকের মোহভ্রম বিদূরিত হয়। মোহভ্রম শমতা প্রাপ্ত হইলে পুরুষ সুস্থান্তঃকরণ ও প্রশান্ত ভাবাপন্ন হইয়া পরম নির্ব্বাণ লাভ করিতে পারে। এইরূপ বিমল আত্মজ্ঞানই নির্ব্বাণময় রূপে নির্দ্দিষ্ট আছে। অজ্ঞান মল দুঃখ প্রকৃতির ধর্ম্ম, উহা কখনই আত্মার ধর্ম্ম নহে। অগ্নি যেমন স্থালী সংযোগে জলের শব্দোদ্রেক উৎপাদন করে, তদ্রূপ পুরুষ প্রকৃতির সংযোগে অহংমানাদি দূষিত হইয়া প্রাকৃতিক ধর্ম্ম প্রাপ্ত হইয়া থাকে, কিন্তু সেই আত্মা অগ্নির ন্যায় সেই ধর্ম্ম হইতে পৃথক ও অব্যয়। যোগ ভিন্ন সেই অবিদ্যা জনিত ক্লেশের ক্ষযকর পদার্থ আর কিছুই নাই। মুনিগণ যে যোগ বলে পরব্রহ্মে লীন হইয়া থাকেন, সেই যোগ স্বরূপ এক্ষণে কহিতেছি। মানব গণের মনই বন্ধন ও মোক্ষের মূল। বিষয়াসক্তি বন্ধের ও নির্ব্বিষযতাই মুক্তির হেতু। বৈষয়িক ব্যাপার হইতে মনকে আকর্ষণ পূর্ব্বক আত্মজ্ঞান লাভ করিলে পুরুষ মুক্তি লাভার্থ পরব্রহ্মের ধ্যান করিতে পারেন। মনই ব্রহ্ম চিন্তনশীল ব্যক্তিকে আত্মভাব প্রাপ্ত করাইয়া থাকে। কর্ষক অর্থাৎ কষিত প্রস্তর যেমন লৌহ আকর্ষণ করে,

তদ্রূপ মন আত্ম শক্তির অনুরূপ বিকৃত ভাব প্রাপ্ত হয়। অতএব বিশিষ্ট মনোগতি আত্মার প্রযত্ন সাপেক্ষ। পর ব্রহ্মে সেই মনের সংযোগের নামই যোগ। যে ব্যক্তি এইরূপ ধর্ম্মোপলক্ষণ যোগ সাধনে প্রবৃত্ত তিনি মুমুক্ষু-যোগী। যোগী যোগাগ্নি দ্বারা অচিরেই কর্ম্ম ক্ষয় করিয়া সেই জন্মেই মুক্তি লাভে সক্ষম হন। নারায়ণের স্থূল রূপ চিন্তা করিতে করিতে যোগীর হৃদয়গত প্রাণ ও অপান বায়ু সকল যখন পরস্পরের অভিভবে প্রবৃত্ত হয়, তখন তাঁহার প্রাণায়াম সবীজ ও নির্বীজ এই উভয় হইতে ভিন্ন বলিয়া নির্দ্দিষ্ট হইয়া থাকে। এইরূপে অভ্যাস সহকারে অনন্তের রূপ হৃদয়ে প্রকাশমান হয়। যোগবিদ্ শব্দাদি বিষয়াসক্ত নেত্রকে নিগ্রহ করিয়া চিত্ত আয়ত্ত করিবে। এইরূপ চিত্তের বশীকরণই প্রত্যাহার নামে খ্যাত আছে। এই প্রত্যাহার দ্বারাই অতি বলবান ইন্দ্রিয় সকল বশীভূত হয়। ইন্দ্রিয় বশ করিতে না পারিলে যোগী যোগ সাধক হইতে পারে না। প্রাণায়ামে প্রাণাদি বায়ু ও প্রত্যাহারে ইন্দ্রিয় সমুদায় বশীকৃত হইলে চিত্ত শুভাশ্রয়ে স্থির ভাব প্রাপ্ত হইয়া থাকে।

চিত্তের আশ্রয়ীভূত সেই শুভাশ্রয়ই ব্রহ্ম। কার্য্য কারণ ভেদে সেই ব্রহ্ম দ্বিবিধ রূপে নির্দ্দিষ্ট আছেন। মূর্ত্ত ও অমূর্ত্ত। মূর্ত্তই সগুণ ব্রহ্ম ও অমূর্ত্তই পরব্রহ্ম। যোগসিদ্ধ পুরুষ ঐ ব্রহ্মেই চিত্ত সমর্পণ পূর্ব্বক তাঁহারই ভাবনা করিয়া থাকেন। ভাবনা ত্রিবিধ। ব্রহ্মাখ্য, কর্ম্মসংজ্ঞা এবং কর্ম্ম ও ব্রহ্ম উভয়াত্মিকা। সনন্দনাদি ব্রহ্ম ভাবনাযুক্ত, দেবাদি চরাচর প্রাণি সমুদায় কর্ম্ম ভাবনাযুক্ত এবং ব্রহ্মাদি-কর্ম্ম ও ব্রহ্ম উভয় ভাবনাযুক্ত বলিয়া নির্দ্দিষ্ট রহিয়াছেন। অধিকার ভেদে প্রাণিগণের ভাবনা ভিন্ন হইয়াছে। বিশেষ জ্ঞান প্রভাবে সমস্ত কর্ম্মের ক্ষয় না হইলে জীবগণের এই বিশ্ব, আর ব্রহ্ম ইহা হইতে পৃথক্ এইরূপ ভেদ-বুদ্ধি তিরোহিত হয় না। ভেদশূন্য সত্তা মাত্র বাক্যের অগোচর আত্ম সংবেদ্য জ্ঞানই ব্রহ্মজ্ঞান রূপে কথিত আছে। সেই ব্রহ্মজ্ঞানই বিশ্বব্যাপী রূপ-বিবর্জ্জিত পরমাত্মার পরম রূপ। উহাই অজর অক্ষর ও বিশ্ব রূপের বৈরূপ্য লক্ষণযুক্ত বলিয়া নির্দ্দিষ্ট। যোগশীল ব্যক্তি সেই পরব্রহ্মের স্বরূপ চিন্তনে সক্ষম হইতে পারেন না। এই নিমিত্ত হরির স্থূল বিশ্বরূপ চিন্তা করা অবশ্য

কর্ত্তব্য। হিরণ্যগর্ভ ভগবান ব্রহ্মা, ইন্দ্র, প্রজাপতি, মরুৎ, বসু, রুদ্র, ভাস্কর, তারকা ও গ্রহগণ, গন্ধর্ব্ব, যক্ষ, দৈত্যাদি সমস্ত দেবযোনি, মনুষ্য, পশু, পক্ষী, শৈল, সমুদ্র, সরিৎ ও বৃক্ষ সমুদায়, অশেষ প্রাণী ও প্রাণিগণের হেতু, প্রকৃত্যাদি, চেতনা চেতনাত্মক পদার্থ এবং একপাদ্ দ্বিপাদ, বহু পাদ ও অপাদ্ প্রাণিগণ এই সমুদায় সমবেত চরাচর বিশ্ব হরির স্থূলরূপ অর্থাৎ বিশ্বরূপ বলিয়া নির্দ্দিষ্ট আছে। ইহাতেই ব্রহ্ম স্বরূপ বিষ্ণুর শক্তি সংযুক্ত রহিয়াছে। ঐ বিষ্ণু শক্তি পরমা, ক্ষেত্রজ্ঞা ও অবিদ্যা এই ত্রিবিধ রূপে খ্যাতা। কর্ম্মসংজ্ঞা শক্তিই অবিদ্যারূপে কথিত আছে। ক্ষেত্রজ্ঞা অর্থাৎ জীব বিষয়িণী শক্তি ঐ কর্ম্মাখ্যা অবিদ্যার প্রভাবেই সর্ব্বসঞ্চারিণী হয়, তাহাতেই প্রাণিগণ তদাশ্রয় নিখিল সংসার তাপ ভোগ করিয়া থাকে। সেই ক্ষেত্রজ্ঞ সজ্ঞিতা শক্তি কর্ম্মাখ্যা অবিদ্যার তিরোধানতা নিবন্ধন প্রাণী সমুদায়ে তারতম্যানুসারে লক্ষিত হয়। পরমাণু অপেক্ষা স্থাবর, স্থাবর অপেক্ষা সরীসৃপ, সরীসৃপ অপেক্ষা পক্ষী, পক্ষী অপেক্ষা মৃগ, মৃগ অপেক্ষা পশু ও পশু অপেক্ষা মনুষ্যগণে ক্ষেত্রজ্ঞা অর্থাৎ জীবনী

শক্তি অধিক পরিমাণে বিদ্যমান আছে। এইরূপ মনুষ্য অপেক্ষা নাগ, নাগ অপেক্ষা গন্ধর্ব্ব, গন্ধর্ব্ব অপেক্ষা যক্ষাদি, যক্ষাদি অপেক্ষা দেবগণ ও সমস্ত দেব অপেক্ষা ইন্দ্র পর্য্যায়ক্রমে সমধিক শক্তি সমন্বিত। আবার ঐ ইন্দ্র অপেক্ষাও প্রজাপতি ব্রহ্মার আত্মশক্তি অধিক। এই অশেষ রূপই হরির বিশ্বরূপ বলিয়া নির্দ্দিষ্ট। বিষ্ণুর ঐ শক্তি যোগই প্রকাণ্ড নভোমণ্ডলে সমাবৃত রহিয়াছে।

মনীষিগণ বিশ্বরূপী ব্রহ্মের যে রূপের নিত্যতা প্রতিপাদন করিয়াছেন, তাহাই অমূর্ত্ত অর্থাৎ পরমরূপ। যোগ সিদ্ধ মহাত্মারা সেই রূপেরই ধ্যান করিয়া থাকেন। সমস্ত বিষ্ণু শক্তি যেরূপে প্রতিষ্ঠিত রহিয়াছে, তাহাই হরির বিশ্বরূপ। ঐ বিশ্বরূপ ব্যতীত রূপই মহৎরূপে নির্দ্দিষ্ট আছে। ঐ মহৎ রূপ হইতে সমস্ত শক্তি রূপাদি আবিষ্কৃত হয়। সনাতন বিষ্ণু সগুণত্ব প্রাপ্ত হইয়া লীলা ক্রমে দেবতা, তির্য্যক ও মনুষ্যাদির সৃষ্টি করিয়া থাকেন। সেই অপ্রমেয় পরম পুরুষের অব্যাহতাত্মিকা বিশ্বব্যাপিনী চেষ্টা জগতের উপকারার্থই উদ্ভূত হইয়া থাকে। উহা কর্ম্মজ বা নিমিত্তজ নহে। আত্মশুদ্ধির-

নিমিত্ত যোগশীল ব্যক্তির সেই বিশ্বরূপ হরির সর্ব্ব পাপ বিনাশন রূপ ধ্যান করা অবশ্য কর্ত্তব্য। অনল যেমন অনিল সহযোগে উদ্ধত শিখ হইয়া তৃণরাশি দগ্ধ করে, তদ্রূপ বিষ্ণু যোগীর হৃদয়গত হইয়া তদীয় সমস্ত পাপ ধ্বংস করেন। অতএব যোগী সেই সমস্ত শক্তির আধারস্বরূপ বিষ্ণুকে চিত্তে সংস্থিত করিবেন। শুভাশ্রয় ব্রহ্ম ঐ সংস্থিতি শুদ্ধ ধারণা বলিয়া প্রসিদ্ধ। যোগীর চিত্ত যখন উল্লিখিত ত্রিবিধ ভাবনা হইতে অতীত হয়, তখন তিনি মুক্তিলাভে সমর্থ হন। তদ্ভিন্ন চিত্তগত অন্য গুণ সমুদায়কে শুদ্ধ রূপে নির্দ্দেশ করা যায় না। ঐ সমস্ত কর্ম্মযোনি দেবাদির উদ্ভবের কারণ হইয়া থাকে। অনিস্পৃহ চিত্তই ভগবানের মূর্ত্ত রূপ ধারণে সক্ষম হয়, এই নিমিত্ত উহা ধারণা নামে প্রসিদ্ধ। যোগারূঢ় ব্যক্তি হরির প্রসন্ন চারুবদন, পদ্মপত্র নভেক্ষণ সুকপোল সম্পন্ন সুবিস্তীর্ণ ললাট ফলকোজ্জ্বল শ্রোত্রান্ত বিন্যস্ত মনোজ্ঞ কর্ণভূষণে বিভূষিত, কম্বুগ্রীব, শ্রীবৎসাঙ্কিত বক্ষস্থল, বলীবিভঙ্গি উদর ও মগ্ননাভি পরিশোভিত, সমস্থিতোরুজঙ্ঘ, সুস্থিরাঙ্ঘ্রি, করাম্বুজ, দিব্য কিরীট কেয়ূর কটক শঙ্খ চক্র গদা শার্ঙ্গ

খড়্গ ও বলয়াদি সমলঙ্কৃত পীতবাসা প্রলম্বাষ্টভুজ বা চতুর্ভুজ বিষ্ণু যোগীর অবশ্য ধ্যেয়। যোগ পরায়ণ পুরুষের ধারণা যাবৎ দৃঢ়ীভূতা না হয়, তাবৎ তিনি আত্মচিত্ত সমাধান পূর্ব্বক বিষ্ণুর ঐ রূপেরই চিন্তা করিবেন। বাক্য উচ্চারণ, অবস্থান বা স্বেচ্ছানুসারে কোন কার্য্য করিলেও যাঁহার চিত্ত হইতে ঐধারণা অন্তর্হিত না হয়, সেই ধারণাই সিদ্ধিরূপে কথিত আছে। এইরূপ স্থির ধারণাযুক্ত যোগী ক্রমে ক্রমে ভগবানের শঙ্খ চক্র গদা শার্ঙ্গাদি রহিত প্রশান্ত রূপের চিন্তা করিবেন। ঐরূপ ধারণা স্থিরতরা হইলে যোগবিদ্ পুরুষকে বিষ্ণুর কিরীট কেয়ূরাদি বর্জ্জিত রূপের ধ্যান করিতে হইবে। তৎপরে তিনি চিত্তে একাবয়ব বিষ্ণুর ধ্যান করিতে প্রবৃত্ত হইবেন। এই ভাবে প্রণিধান পূর্ব্বক একাবয়বে মনঃ সমাধান অতীব আবশ্যক। এক রূপে মন বিস্তৃত থাকিয়া অন্য সম্বন্ধে নিস্পৃহ হইলেই প্রথমে ভগবানের এক অঙ্গ ধ্যান করিতে হয়। তৎপরে নিরবয়ব ব্রহ্মের স্ফূর্ত্তি হইতে থাকে। এইরূপ ধ্যানযোগে অন্তঃকরণে যে পরম পুরুষের কল্পনাবিহীন স্বরূপ গ্রহণ হয় তাহাই সমাধি বলিয়া

নির্দ্দিষ্ট আছে। ঐ সমাধি-বলেই বিজ্ঞানের উৎপত্তি হয়। সেই বিজ্ঞানই পরব্রহ্ম প্রাপক ব্রহ্মজ্ঞান রূপে কথিত। ঐ ব্রহ্মজ্ঞান প্রভাবেই আত্মা সমস্ত ভাবনা পরিশূন্য হইয়া পরব্রহ্মে বিলীন হইয়া থাকে। বিজ্ঞান ভিন্ন ব্রহ্ম লাভের উপায় আর কিছুই নাই। বিজ্ঞানই আত্মার মুক্তি কার্য্য সম্পাদন করে। আত্মা পরমাত্ম চিন্তা সমাবৃত হইলেই ভেদজ্ঞান বিহীন হইয়া থাকে। ভেদজ্ঞান বিনষ্ট হইলেই আত্মার ব্রহ্মে অভেদ ভাব প্রাদুর্ভূত হইবে।

যোগীর হৃদয়স্থিত দ্বাদশদল অনাহত নামক পদ্মের অভ্যন্তর হইতে অদ্ভুত পূর্ব্ব শব্দ ও তাহা হইতে উদ্ভূত প্রতিশব্দ শ্রুতিগোচর হইবে। পরে যোগী নয়ন নিমীলনাবস্থায় অন্তর মধ্যে সেই অনাহত পদ্মস্থ প্রোতধ্বনির অন্তর্গত জ্যোতির দর্শন পাইবে। সেই দীপকলিকাকার জ্যোতির্ম্ময় ব্রহ্মে যোগীজনের মন সংযুক্ত হইলে তিনি ব্রহ্মরূপী বিষ্ণুর পরম পদে লীন হইতে পারিবেন। ভ্রামরী কুম্ভক সিদ্ধ যোগীর সমাধিসিদ্ধি হইয়া থাকে।

যোগীব্যক্তি স্বচ্ছন্দে কুম্ভক করিয়া মনকে সমস্ত বৈষয়িক ব্যাপার হইতে নিবৃত্ত করণ পূর্ব্বক আত্মাতে

মধ্যবর্ত্তী শুক্ল বর্ণ দ্বিদল আজ্ঞাপুর নামক পদ্মস্থিত পরমাত্মাতে লীন করিবে। এই সুখপ্রদ মূর্চ্ছা নামক কুম্ভক হইতে পরমানন্দ ভোগ হইয়া থাকে।

শ্বাস বায়ুর নির্গমন কালে হংকার এবং গ্রহণ কালে সঃকার উচ্চারিত হইয়া থাকে। সেই উচ্চারিত হংকার শিবরূপী ও সঃকার শক্তিরূপা। এই পরম পুরুষ ও প্রকৃতিময় হংসঃ বা সোঽহং শব্দকেই অজপা গায়ত্রী বলে। এইরূপে জীব সমস্ত দিবা রাত্রি মধ্যে এক বিংশতি সহস্র ষট শতবার অজপা নাম গায়ত্রী জপ করিয়া থাকে, অর্থাৎ অহোরাত্র মধ্যে ২১৬০০ বার নিশ্বাস বহির্গত ও প্রশ্বাস অন্তঃ প্রবিষ্ট হইয়া থাকে। গুহ্যদেশ ও লিঙ্গ-মূলের মধ্যস্থিত মূলাধার পদ্ম, হৃদয়স্থিত অনাহত পদ্ম এবং ইড়া ও পিঙ্গলা নাড়িরূপ নাসা পুটদ্বয় এই তিন প্রকার স্থান দ্বারাই হংসঃরূপ অজপা জপ অর্থাৎ শ্বাস বায়ুর গমন ও আগমন হইয়া থাকে। এই শ্বাস বায়ুর বহির্দ্দেশে গতির পরিমাণ ষণ্ণবতি অঙ্গুলী হইয়া থাকে। এই শ্বাস বায়ুর স্বাভাবিক বহির্গতির পরিমাণ দ্বাদশাঙ্গুল, কিন্তু গায়নে ষোড়শ, ভোজনে বিংশতি, পথ গমনে

চতুর্ব্বিংশতি, নিদ্রাতে ত্রিংশৎ, মৈথুনে ষটত্রিংশৎ এবং ব্যায়ামে ইহারও অধিক অঙ্গুলী পরিমাণ হইয়া থাকে। শ্বাস বহির্গমনের পরিমাণ স্বাভাবিক দ্বাদশাঙ্গুলের অপেক্ষা ন্যূন হইলে আয়ুর্বৃদ্ধি এবং অধিক হইলে আয়ু ক্ষয় হইয়া থাকে। দেহ মধ্যে প্রাণবায়ুর অবস্থানে কদাপি মৃত্যু সংঘটিত হয় না। প্রাণবায়ুই কুম্ভক সাধনের মূল হেতু। জীব জন্ম অবধি মৃত্যু পর্য্যন্ত যথোক্ত পরিমিত সংখ্যায় অজপা মন্ত্র জপ করিয়া থাকে। এই দেহ মধ্যে প্রাণবায়ুর কেবল গমনাগমনেই কেবলি কুম্ভক-সাধিত হইয়া থাকে। এই কেবলি কুম্ভক সাধনে পূরক ও রেচক নাই, কেবল কুম্ভকই আছে। উভয় নাসাপুট দ্বারা বায়ু আকর্ষণ করিয়া কেবলি কুম্ভক করিবে। প্রথম দিনে এই কুম্ভক সাধনে এক অবধি চতুঃষষ্টি বার পর্য্যন্ত হংস বা সোঽহং এই মাত্র জপ সংখ্যা দ্বারা শ্বাস বায়ু ধারণ করিবে। প্রতিদিন এই কেবলি নামক কুম্ভক অষ্ট প্রহরে অষ্টবার, কিম্বা প্রভাতে, মধ্যাহ্নে, সায়াহ্নে এবং মধ্য ও শেষ রজনীতে এই পঞ্চ সময়ে পঞ্চবার, অথবা প্রভাত, মধ্যাহ্ন, ও সায়াহ্ন এই তিন সন্ধ্যাতে তিনবার মাত্রা

জপের সমান সংখ্যায় ধারণ করিবে। এই কেবলি কুম্ভক যে পর্য্যন্ত না সিদ্ধ হইবে, সে পর্য্যন্ত দিন দিন অজপা জপের পরিমাণ এক বা পঞ্চবার ক্রমে বর্দ্ধিত করিবে। এই কেবলি কুম্ভকসিদ্ধি হইলে ভূতলে অসাধ্য কিছুই থাকে না।

ধ্যান তিন প্রকার। স্থূল ধ্যান সূক্ষ্ম ধ্যান ও জ্যোতি র্ধ্যান, যাহাতে মূর্ত্তিময় ইষ্টদেবতা বা পরম|গুরুকে ভাবনা করা যায়—তাহার নাম স্থূল ধ্যান, যাহা দ্বারা তেজময় ব্রহ্ম বা প্রকৃতিকে চিন্তা করা যায তাহাকে জ্যোতির্ধ্যান, এবং যাহা হইতে বিন্দুময় ব্রহ্ম ও কুলকুণ্ডলিনী শক্তিকে ধ্যান দ্বারা দর্শন করিবার ক্ষমতা জন্মে তাহাকে সূক্ষ্ম ধ্যান কহা যায়।

যোগী স্বীয় অন্তরে নয়ন নিমীলন করিয়া এইরূপ ধ্যান করিবে যে, সুন্দর অমৃতরাশি পূর্ণ একটি মহা সাগর বিস্তৃত রহিয়াছে। সেই সাগরের মধ্যে রত্নদ্বীপ বিরাজিত আছে, তাহাতে রত্নময় বালুকা সকল অপূর্ব্ব দ্যুতি বিকীর্ণ করিতেছে। কদম্ববিটপি সমূহ দ্বারা রত্ন দ্বীপের চারি দিকে সাতিশয় শোভা বর্দ্ধিত হইতেছে। রাশি রাশি কদম্বকুসুম প্রস্ফুটিত হইয়া কদম্ব পাদপ সকলকে অলঙ্কৃত

করিয়া আছে। এই কদম্বোদ্যানের চতুর্দ্দিকে মালতী, মল্লিকা, জাতী, নাগকেশর, বকুল, চম্পক, পারিজাত স্থলকমল প্রভৃতি বিবিধ কুসুম তরুরাজি পরিখার ন্যায় পরিবেষ্টিত রহিয়াছে। এই সকল মালতী মল্লিকাদি পুষ্প নিকরের গন্ধে অখিল দিঙ্মণ্ডল আমোদিত হইয়াছে। উপবনের অভ্যন্তরে মনোরম কল্পতরু আছে। তাহার চতুর্ব্বেদময় চারিটি শাখা। ঐ শাখা পল্লবে নিত্য সদ্যোজাত ফল ও অম্লান কুসুম রাশি পরিশোভমান্ রহিয়াছে। প্রতি প্রশাখ-কিশলয়-মঞ্জরী-প্রভৃতিতে মত্ত মধুকরগণ মধুর গুঞ্জন ও কল নাদি কোকিল বৃন্দ শ্রবণ সুখদ কুহরণ করিতেছে। এই কল্পবৃক্ষের সুশীতল ছায়া তলে মহামাণিক্য নির্ম্মিত প্রদীপ্ত একটি মণ্ডপ স্ফূর্ত্তি পাইতেছে। তাহার উপরি ভাগে অতীব চিত্তা নন্দ দায়ী পর্য্যঙ্ক বিদ্যমান আছে। সেই পর্য্যঙ্কোপরি নিজ ইষ্ট দেবতা সুবিরাজমান রহিয়াছেন। সেই ইষ্ট দেবতার ধ্যান, রূপ, ভূষণ, বাহন প্রভৃতি বরিময় গুরু যেরূপ উপদেশ প্রদান করিয়াছেন, সেই রূপেই নিত্য ধ্যান করিবে। ইহাকে স্থূল ধ্যান কহা যায়।

অন্য রূপ স্থূল ধ্যান কথিত হইতেছে, ব্রহ্মরন্ধ্রে সহস্র দল বিশিষ্ট সহস্রার নামে এক মহা পদ্ম আছে। এইরূপ চিন্তা করিতে হইবে যে, তাহার কর্ণিকা অর্থাৎ বীজ কোষের মধ্যে অন্য একটি দ্বাদশদলযুক্ত পদ্ম সন্নিবিষ্ট আছে। এই পদ্ম শ্বেত বর্ণ ও অতিশয় দীপ্তি সম্পন্ন। এই পদ্মের দ্বাদশটি দলে যথাক্রমে হ স ক্ষ ম ল ব র যুং হ স ফ্রেং এই দ্বাদশটি বীজ অঙ্কিত আছে। এই দ্বাদশ দল পদ্মের মধ্যে কর্ণিকা অর্থাৎ বীজকোষে অ ক থ এই তিন বর্ণে তিনটি রেখা এবং হ ল ক্ষ এই তিন বর্ণে তিনটি কোণ সংযুক্ত আছে। ইহার মধ্যভাগে ওঁকার প্রণব বর্ত্তমান আছে। এই স্থলে নাদ বিন্দুময় মনোরমা একটি পীঠ রহিয়াছে। ঐ পীঠের উপরিভাগে দুইটি হংস বিদ্যমান আছে। এই স্থলে পাদুকা অবস্থিত আছে। এই স্থলে গুরুদেব বিরাজমান রহিয়াছেন। তাঁহার হস্ত দুইটি, নয়ন তিনটি, পরিধানে শ্বেত বস্ত্র, শরীর শুক্ল বর্ণ গন্ধ দ্রব্যে প্রলিপ্ত এবং গল দেশাদি শ্বেত বর্ণ কুসুম গ্রথিত মাল্যে পরিশোভিত। তাঁহার বাম ভাগে রক্ত বর্ণা শক্তি অর্থাৎ গুরুপত্নী বিরাজ মানা

রহিয়াছেন। এইরূপ গুরুর ধ্যান হইতে স্থূল ধ্যান সিদ্ধি হয়।

স্থূল ধ্যান কথিত হইল, এক্ষণে তেজোধ্যান শ্রবণ কর। তেজোধ্যান দ্বারা যোগ সিদ্ধি এবং আত্মার প্রত্যক্ষতা হইয়া থাকে। গুহ্য দেশ ও লিঙ্গমূলের মধ্যবর্ত্তী মূলাধার পদ্মে সর্পিণীর আকারে কুণ্ডলিনী শক্তি অবস্থিত আছেন। এই স্থলে জীবাত্মা প্রদীপশিখার আকারে স্থিত আছেন। এই স্থানে তেজোরূপী ব্রহ্মের ধ্যান করিবে। ইহাকে তেজোধ্যান কহা যায়। অথবা ভ্রূ যুগলের মধ্যে এবং মনঃ স্থানের ঊর্দ্ধে যে ওঁকারময় ও শিখাসমূহ যুক্ত তেজঃ বিদ্যমান আছে, সেই তেজোরাশিকেই ব্রহ্মরূপে ধ্যান করিতে হইবে। ইহাকে তেজোধ্যান বলে।

সাধক! তেজোধ্যান শ্রবণ করিলে, অধুনা সূক্ষ্মধ্যান বলি, শ্রবণ কর।—যোগীর অনেক ভাগ্য ফলে কুলকুণ্ডলিনী-শক্তি জাগ্রত হইয়া আত্মার সহযোগে নেত্র রন্ধ্র পথে নির্গত হইয়া ঊর্দ্ধস্থ রাজমার্গ নামক স্থলে বিচরণ করে। বিচরণ কালে সেই কুণ্ডলিনীশক্তিকে তাঁহার সূক্ষ্মত্ব ও চঞ্চলত্ব হেতু ধ্যান যোগে দর্শন করিতে পারা যায় না। অতএব

সাধক। শাম্ভবী মুদ্রা অবলম্বন করিয়া কুণ্ডলিনীর ধ্যান পর হইবে। ইহাকে সূক্ষ্ম ধ্যান কহা যায়। ইহা অতি গোপনীয় ও সুদুর্লভ। তেজোধ্যান স্থূলধ্যান হইতে শত গুণে শ্রেষ্ঠ এবং সূক্ষ্মধ্যান তেজ ধ্যান হইতে লক্ষ গুণে শ্রেষ্ঠ। পাঠক। এই তোমাকে দুর্লভ ধ্যান যোগ বলিলাম। যাহা হইতে আত্মার সাক্ষাৎ কার হইয়া থাকে, তাহা হইতেই ধ্যান সিদ্ধি হয়।

গুরুর কৃপা ও প্রসন্নতা প্রাপ্ত হইলে এবং গুরুর প্রতি ভক্তি থাকিলে সাধকের অনেক ভাগ্য ফলেই সমাধি নামক প্রধান যোগ লাভ হইয়া থাকে। যে যোগীর বিদ্যা, গুরু ও আপনার প্রতি প্রত্যয় এবং মনের প্রবোধ দিন দিন বৃদ্ধি হইতে থাকে, তাঁহারই সমাধি যোগ সাধনের বিলক্ষণ অধিকার হয়। মনকে শরীর হইতে পৃথক করিয়া পরমাত্মার সহিত সংমিলিত করিবে। এই ক্রিয়াকে সমাধি কহা যায়। ইহা দ্বারা পার্থিব ও দৈহিক সর্ব্বপ্রকার অবস্থা হইতে মুক্তি লাভ করা যায়। এই সমাধি-যোগ সাধন করিলে যোগির এইরূপ নিত্য জ্ঞান জন্মিবে যে, আমিই ব্রহ্ম এবং ব্রহ্মই আমি, আমি ব্রহ্ম হইতে ভিন্ন

নহি, অর্থাৎ ব্রহ্মের স্বরূপ, আমি শোক তাপাদি বিহীন, নিত্য মোক্ষ প্রাপ্ত ও ব্রহ্ম প্রকৃতিস্থ এবং সত্যময়, জ্ঞানময় ও নিত্যানন্দ ময়।" এবম্বিধ নিত্য অদ্বৈতাজ্ঞান জন্মিলেই প্রকৃত সমাধিসিদ্ধ যোগী হওয়া যায়।

সমাধি-যোগ ছয় প্রকার—ধ্যান-যোগ-সমাধি, নাদ যোগ সমাধি, রসানন্দ-যোগ সমাধি, লয়-সিদ্ধি-যোগ সমাধি, ভক্তি যোগ সমাধি, রাজ-যোগ-সমাধি।

প্রথমে শাম্ভবী মুদ্রা অবলম্বন করিয়া আত্মাকে প্রত্যক্ষ করিতে হইবে। পরে বিন্দুময় ব্রহ্মকে দৃষ্টি পথ মধ্যে আনয়ন করিয়া মনকে ঐ বিন্দু স্থানে নিযুক্ত করিতে হইবে। পরে শিরঃস্থ ব্রহ্মলোকময় আকাশ মধ্যে জীবাত্মাকে আনিয়া এবং জীবাত্মার মধ্যে ঐ শিরঃস্থ ব্রহ্মলোকময় দেখিয়া যোগী পরমাত্মাতে লীন এবং অবিবোধময় অর্থাৎ মুক্ত ও সদানন্দময় যুক্ত হইবে। ইহাকে ধ্যান যোগ সমাধি বলা যায়।

খেচরী মুদ্রা সাধন দ্বারা জিহ্বাকে বিপরীত গামী করিয়া তালু কুহরস্থ সুধাকূপে সংলগ্ন করিয়া ঊর্দ্ধগত করিয়া রাখিতে হইবে। ইহা দ্বারা অন্যান্য সাধারণ ক্রিয়া পরি-

ত্যাগ পূর্ব্বক সমাধি সিদ্ধি শক্তি লাভ হইয়া থাকে। ইহার নাম নাদযোগ সমাধি।

ভ্রামরী কুম্ভক অবলম্বন করিয়া অল্প অল্প বেগে শ্বাস বায়ুর রেচন করিবে। এই যোগ দ্বারা দেহান্তঃস্থ ভ্রমর গুঞ্জন বৎ শব্দ শ্রুতিগোচর হইতে থাকিবে। যেস্থান হইতে এবম্বিধ ধ্বনি উত্থিত হইবে, সেই স্থানেই মনকে নিযোজিত করিতে হইবে। ইহার নাম রসানন্দ-যোগ-সমাধি। ইহা দ্বারা সোঽহম্ অর্থাৎ সেই ব্রহ্মই আমি, এইরূপ নিত্য পরমানন্দ রসভোগ হইয়া থাকে।

যোনি মুদ্রা অবলম্বন করিয়া যোগী আপনাকে শক্তি অর্থাৎ স্ত্রী এবং পরমাত্মাকে পুরুষ কল্পনা করিবে। স্ত্রী পুরুষবৎ আপনার সহিত পরমাত্মার শৃঙ্গার রস পূর্ণ বিহার হইতেছে, এরূপ জ্ঞান করিতে হইবে। এতাদৃশ সম্ভোগ হইতে উৎপন্ন পরমানন্দরসে মগ্ন হইয়া পরম ব্রহ্মের সহিত স্বয়ং অভেদরূপে পরম প্রণয়ে মিলিত হইয়াছি এরূপ বোধ করিবে। ইহা হইতে আমিই ব্রহ্ম ও অদ্বিতীয়, এরূপ নিত্য জ্ঞান জন্মিয়া থাকে। এই সমাধির নাম লয় সিদ্ধিযোগ।

পরমানন্দ ও ভক্তির সহিত স্বীয় হৃদয় মধ্যে ইষ্ট দেবতাকে ধ্যান করিতে হইবে। এরূপ ধ্যান হইতে আনন্দ জনিত অশ্রু ধারা প্রবাহিত, শরীর পুলকিত ও মন নিত্য ভাব প্রাপ্ত হইতে থাকিবে। ইহার নাম ভক্তি যোগ সমাধি। ইহাদ্বারা ব্রহ্ম সাক্ষাৎকার লাভ রূপ মনের উন্মিলন হইয়া থাকে।

মনোমূর্চ্ছা নামক কুম্ভক অবলম্বন পূর্ব্বক পরমাত্মাতে মনকে সংযত করিবে। এইরূপ পরমাত্মা সংযোগ হইতে রাজযোগ-সমাধি সিদ্ধি হইয়া থাকে।

বাগদণ্ড, কর্ম্মদণ্ড ও মনোদণ্ড এই ত্রিবিধ দণ্ড যিনি সংযমিত করিয়াছেন তিনিই ত্রিদণ্ডী যোগী বলিয়া উক্ত হইয়া থাকেন। উক্ত ত্রিবিধ দণ্ড যোগীজনের অবশ্য বর্জ্জনীয়।

যাহা অন্য সকল প্রাণির রাত্রি, সংযমী যোগী তাহাতে জাগিয়া থাকেন, অর্থাৎ তাহাই যোগীর দিবা। আর অন্যান্য সকল প্রাণি যাহাতে জাগিয়া থাকে, আত্মতত্ত্বদর্শী মুনি তাহাতেই নিদ্রিত থাকেন, অর্থাৎ তাহাই তাঁহার নিশা। ইহার তাৎপর্য্য এই যে, সাধারণ প্রাণীগণ আত্মতত্ত্বে

নিদ্রিত এবং সংসারের প্রতি জাগ্রত থাকে, কিন্তু যোগী-গণ, আত্মতত্ত্বেই জাগ্রত এবং সংসার বিষয়ে নিদ্রিত থাকেন। অর্থাৎ যোগীকে উক্তরূপ আচরণ করিতে হইবে।

মান ও অপমান, যাহা সাধারণগণের প্রীতি বা অপ্রীতি জন্মাইয়া থাকে, যোগীর তাহার বিপরীত, অর্থাৎ তিনি মানে সন্তুষ্ট হন না এবং অপমানেও রুষ্ট হন না; সর্ব্বত্রই তাঁহার সমান দর্শন বর্ত্তমান থাকে।

অসিধারা ও বিষ বহ্নি সমান বলিয়া যিনি দর্শন করেন, যিনি সর্ব্বত্র সমবুদ্ধি, বুধগণ তাঁহাকেই যোগী বলিয়া থাকেন।

যোগবিদ্‌যোগী, অতিথি শালায় গমন করিয়া অতিথি হইবেন না, শ্রাদ্ধ বা যজ্ঞস্থানে অথবা দেব যাত্রায় ও উৎসবে এবং মহাজনতায় গমন করিবেন না।

ব্রহ্মচর্য্য অর্থাৎ অষ্ট বিধ মৈথুন বর্জ্জন, অলোভ, দয়া, অক্রোধ, স্থিরচিত্ততা, আহার-লাঘব ও শৌচ এই সকল যোগীগণের বিশেষ নিয়ম। এ সকল নিয়ম পালনে যত্ন করা যোগী জনের একান্ত কর্ত্তব্য।

সারভূত কার্য্যসাধক যে জ্ঞান, যোগী তাহারই উপাসনা

করিবেন, বহু জ্ঞানের নিমিত্ত ব্যগ্র হইবেন না। যেহেতু বহুজ্ঞান যোগ সাধনের বিঘ্নকর হয়।

সমাহিত চিত্ত, ব্রহ্মনিষ্ঠ, অপ্রমত্ত, জ্ঞানবান, একান্ত স্থিত (নির্জ্জন সেবী) সংযতেন্দ্রিয়, শুদ্ধ বুদ্ধি, লোষ্ট্র ও কাঞ্চনে তুল্য বুদ্ধি যোগী অক্ষয় পরমপদ অর্থাৎ কৈবল্য মুক্তি লাভ করিতে পারেন।

যোগীর পথ্যাহার।

যোগ সাধন কালে যে যে দ্রব্য যোগির পথ্য তাহারও সংক্ষেপে উল্লেখ হইতেছে।

শালি-তণ্ডুলের অন্ন, যব, গম, মুগের যূষ, শুভ্র ও তুষহীন কালকাদি—পটোল, কাঁঠাল, কক্কোল, সুকাশ, দ্রাঢ়িকা, কর্কটি (কাঁকুড়), রম্ভা, ডুম্বুর, সুকণ্ঠক, কাঁচ কলা, কচি কলা, মূলক, আলু, ঝিঙ্গে, কচিশাক, কাল শাক, পলতা, বাস্তুক (বেতো শাক), হিঞ্চি, নবনীত ঘৃত, দুগ্ধ, ইক্ষুগুড়, ইক্ষুচিনি, পক্করম্ভা, নারিকেল, দাড়িম্ব, পায়স, দ্রাক্ষা (আঙ্গুর), লবণি (নোনা, আতা), আমলকী, অম্ল বর্জ্জিত ও অকটু অন্যান্য ফল, এলা, জাতি,

লবঙ্গ, জাম, কুড়ুবজাম, হরীতকী, পিণ্ড খর্জ্জুর, ক্ষীর, মিষ্টান্ন, চূর্ণবর্জ্জিত-তাম্বুল, কর্পূর, বিষ্ঠুর, সুমঠ, সূক্ষ্ম বাস্তুক এই সকল দ্রব্য ভক্ষণ করিবেন। লঘু পাক, প্রিয়, স্নিগ্ধ, ধাতু পোষক, ও মনঃপ্রফুল্লকর দ্রব্যই যোগিদিগের পথ্য। এইরূপ আহারের নাম পথ্যাহার।

যোগিগণের মিতাহার।

অন্নদ্বারা উদরের অর্দ্ধভাগ, জলদ্বারা চারি ভাগের এক ভাগ, পূর্ণ করিয়া উদরের চারিভাগের এক ভাগ বায়ু পরিচালনার্থ রাখিয়া দিবে, অর্থাৎ তাহা অন্নাদি দ্বারা পূরিত করিবে না।

শুদ্ধ (পরিষ্কৃত), সুমধুর রস বিশিষ্ট স্নিগ্ধ এইরূপ খাইলে উদরাধ্মান (পেট ফাঁপা) হইবে না, এইরূপ সুরস অন্ন প্রীতি পূর্ব্বক ভোজন করিলে তাহাকে পরিমিতাহার বলে।

নির্জ্জন পর্ব্বত কন্দর বা নির্জ্জন বন প্রদেশে অবস্থিতি পূর্ব্বক, পূর্ব্বোক্ত দ্রব্য সকল ভক্ষণ ও মিতাহার করিয়া সংযত মানসে পূর্ব্বোক্ত অষ্টাঙ্গ যোগ অভ্যাস করিলে

যোগী যোগ সিদ্ধি লাভ করিয়া কৈবল্যমুক্তি প্রাপ্ত হইতে পাবেন।

সাংখ্যমতাবলম্বীবা পুরুষকে ঈশ্বব এবং প্রকৃতি ও পুরুষের মিলনকে মুক্তি বলেন। যোগসিদ্ধ হইলে জীব যখন পুরুষে সম্যক রূপে লীন হয়, তখন জীবেব মুক্তি লাভ হইয়া থাকে। সাংখ্য মতে প্রকৃতিই এই অখিল ব্রহ্মাণ্ডেব সৃষ্টি করিযাছেন। এই শাস্ত্রে চতুর্ব্বিংশতি তত্ত্ব নিরূপিত আছে। যথা প্রকৃতি, মহতত্ত্ব, অহঙ্কাব, মন, অপঞ্চীকৃত, ক্ষিতি, অপ, তেজ, মরুৎ, ব্যোম, এই পঞ্চ তন্মাত্র, নাসিকা, বসনা, নেত্র, ত্বক্, শ্রোত্র এই পঞ্চ বুদ্ধীন্দ্রিয়, বাক্, পাণি, পদ, লিঙ্গ, গুহ্য, এই পঞ্চ কর্ম্মেন্দ্রিয় এবং পঞ্চীকৃত ক্ষিতি, অপ, তেজঃ, মরুৎ, ব্যোম এই পঞ্চ মহাভূত পদার্থ। এই চতুর্ব্বিংশতি তত্ত্বেব জ্ঞান হইলে, মানবগণ ক্রমশ যোগাভ্যাস-দ্বারা মুক্তি লাভ করিতে সমর্থ হন।

চতুর্দ্দশ অধ্যায়।

ঐশ্বর্য্য।

ঐশ্বর্য্য অষ্ট প্রকার। যথা—অণিমা, লঘিমা, প্রাপ্তি, প্রাকাম্য, মহিমা, ঈশিতা, বশিতা ও কামাবসায়িতা। মনুষ্য যোগবলে এই অষ্টবিধ ঐশ্বর্য্যলাভ করিতে পারেন। ঐশ্বর্য্য সিদ্ধ হইলে, মনুষ্যগণ ঈশ্বরের ন্যায় অলৌকিক সামর্থ্যশালী হন।

অণিমার অর্থ সূক্ষ্মভাব। অণিমা-সিদ্ধির প্রভাবে দেবতা ও সিদ্ধগণ অতিশয় সূক্ষ্ম হইয়া সর্ব্বত্রই বিচরণ করিতে পারেন। তৎকালে কেহই তাঁহাদিগকে দেখিতে পায় না। অণিমা-সিদ্ধ হইলে, শিলার মধ্যেও প্রবেশ করিতে এবং কবাটাদি সম্বদ্ধ গৃহের অভ্যন্তর হইতে বহির্গত হইতে সমর্থ হওয়া যায়।

লঘিমার অর্থ লঘুভাব, বা লঘুত্ব। লঘিমাসিদ্ধির প্রভাবে সূর্য্য-রশ্মি অবলম্বন করিয়া সূর্য্যলোকে গমন করিবার সামর্থ জন্মে। লঘিমাসিদ্ধ হইলে, বৃক্ষ স্থিত পত্রোপরি

দণ্ডায়মান হইয়া স্থির থাকিতে এবং খড়ম পায়ে দিয়া জলের উপরি গমন করিতে পারা যায়।

প্রাপ্তির অর্থ দূরস্থিত পদার্থের ইন্দ্রিয় সন্নিকর্ষ। ইহার প্রভাবে গৃহে বসিয়া অঙ্গুলির অগ্রভাগ-দ্বারা চন্দ্রকেও স্পর্শ করিতে পারা যায়।

প্রাকাম্যের অর্থ ইচ্ছার অনভিঘাত। প্রকাম্যসিদ্ধি দ্বারা ইচ্ছানুসারে ভূমিতে প্রবেশ করিয়া ভূমি বিদারণ পূর্ব্বক উত্থিত হইতে সমর্থ হওয়া যায় এবং জলমগ্ন হইয়া যথেচ্ছ-সময় অবস্থিতি করিতে সামর্থ্য জন্মে তজ্জন্য কোন কষ্ট অনুভূত হয় না।

মহিমাসিদ্ধি দ্বারা মহাপ্রভাবশালী হইতে এবং যথেচ্ছ বর্দ্ধিত হইবার সামর্থ জন্মে।

ঈশিত্বের অর্থ প্রভুত্ব। ঈশিত্ব সিদ্ধি দ্বারা ভূত ভৌতিকাদির উপর প্রভুত্ব করিতে পারা যায়

বশিত্বের অর্থ বশ্যতা। বশিত্ব-সিদ্ধি-দ্বারা ভৌতিক পদার্থ সমূহ ইচ্ছামাত্রেই বশীভূত হয়।

কামাবসায়িতার অর্থ সত্য-সংকল্পতা। এই সিদ্ধি দ্বারা মনের যেরূপ সংকল্প হয়, ভূতগণ সেইরূপই হইয়া থাকে।

স্থূল সংযম বিজয়-দ্বারা অণিমা, লঘিমা, প্রাপ্তি ও মহিমা এই চতুর্ব্বিধ সিদ্ধি, স্বরূপ-সংযম বিজয় দ্বারা প্রাকাম্য, অন্ন ও বিষয় সংযম জয়-দ্বারা ঈশিত্ব, সূক্ষ্ম বিষয় সংযম জয়দ্বারা বশিত্ব এবং অর্থ বিত্ত সংযম বিজয় দ্বারা কামাবসায়িতা লাভ করিতে সমর্থ হওয়া যায়।

এই অষ্ট বিধ সিদ্ধি সম্পন্ন ব্যক্তির কিছুই অপ্রাপ্য থাকে না। তিনি সত্বর মুক্তি লাভে সমর্থ হন।

এই অষ্টবিধ সিদ্ধিই যোগবলে উৎপন্ন হয়। শুদ্ধাশয় হইয়া যোগানুষ্ঠান করিলে অবশ্যই সিদ্ধিলাভ হইয়া থাকে।

পঞ্চদশ অধ্যায়।

ব্রহ্মজ্ঞান।

যাহাকে লাভ করিলে আর কিছুতেই তাঁহা হইতে অধিক লাভ বোধ হয় না, আর যাঁহাতে আবির্ভূত হইলে গুরুতর দুঃখও তাঁহা হইতে বিচলিত করিতে পারে না, তাঁহাকেই প্রকৃত সুখ এবং যোগ বলা যায়। অতএব পবিশুদ্ধ অন্তঃকরণে তাঁহাকে অর্থাৎ পবব্রহ্মকে লাভ করিতে যত্নবান্ হও। যোগীজন এইরূপ আত্মযোগ অনুষ্ঠান করতঃ ব্রহ্মসুখসংস্পর্শে নিষ্পাপ হইয়া নিরতিশয় সুখসম্ভোগ করেন। যেমন কুশাগ্র দ্বারা এক এক বিন্দু জল সেচন করিলেও কালান্তরে সমুদ্র সিঞ্চন সম্ভব হয়, তদ্রূপ নিরবচ্ছিন্ন একাগ্রমনে যোগানুষ্ঠানে কালক্রমে মনের নিগ্রহ হওয়া অসম্ভাবিত নয়। যেমন দাহ্য-তৃণাদির অবসানে অগ্নি স্বয়ং উপশমিত হয়, সেইরূপ যোগাভ্যাসবশতঃ বৃত্তিক্ষয়ে মানবের অন্তঃকরণ স্বয়ং নিগৃহীত হইয়া উপশান্ত হইয়া থাকে। ফলতঃ অন্তঃকরণই এই মায়িক

সংসার, অতএব অত্যন্ত যত্নের সহিত তাহার সংশোধন করা অবশ্য কর্ত্তব্য, যেহেতু মনুষ্যের যেরূপ অন্তঃকরণ সেইরূপই ফলপ্রাপ্তি হইয়া থাকে। অন্তঃকরণ নিগৃহীত হইলে শুভাশুভ সমুদায় কর্ম্ম বিনষ্ট হইয়া যায়। পরে সেই প্রসন্নাত্মা ব্যক্তি পরমাত্মসুখে অবস্থিতি করিয়া অক্ষয় সুখ ভোগ করিয়া থাকেন। জীব সকলের অন্তঃকরণ বাহ্য বিষয়ে যেমন আসক্ত হয়, সেইরূপ ব্রহ্মেতে যদি ক্ষণ-কালও নিবিষ্ট হয়, তবে কোন্ ব্যক্তি সংসার বন্ধন হইতে বিমুক্ত না হয়? অন্তঃকরণ দুই প্রকার—শুদ্ধ ও অশুদ্ধ। কামাদি সংস্পর্শবশতঃ অন্তঃকরণকে অশুদ্ধ বলে এবং নিষ্কাম অন্তঃকরণকে শুদ্ধ কহে। অতএব মনই মনুষ্যের বন্ধ মোক্ষের কারণ, যেহেতু মন বিষয়াসক্ত হইলে তাহাকে বন্ধ বলে, আর নির্ব্বিষয় হইলে তাহাকে মুক্ত কহে। যোগাভ্যাস দ্বারা বিশুদ্ধ হইয়া আত্মাতে নিবেশিত হইলে অন্তঃকরণে যে নিরতিশয় অলৌকিক ব্রহ্মানন্দ অনুভূত হয়, তাহা বাক্য দ্বারা বর্ণনা করা অসাধ্য, কেবল সেই অন্তঃকরণই তাহা গ্রহণ করিতে পারক হন। যদিও সেই প্রকার যোগাবস্থা চিরস্থায়ী নহে, তথাপি কেবল

অনুষ্ঠান কালে তাহা ক্ষণিক ব্রহ্মানন্দের নির্ণায়ক হয়। অতএব শ্রদ্ধাবান্ যত্নশীল ব্যক্তিদিগের ব্রহ্মানন্দসম্ভোগ যে সর্ব্বদা নিশ্চয় থাকে, তাহার কারণ এই যে একবার ব্রহ্মানন্দ নিশ্চিত হইলে সর্ব্বদাই তাহাতে বিশ্বাস জন্মে।

যদ্রূপ পরসঙ্গাভিলাষিণী কামিনী গৃহকার্য্যে ব্যাপৃতা হইয়াও সেই পরসঙ্গজনিত রসাস্বাদন করে, তদ্রূপ যোগী ব্যক্তি পরমশুদ্ধি পরমাত্মতত্ত্বে বিশ্রাম করতঃ বাহ্য বিষয়ে পরত্ত হইয়াও সেই পরমাত্মতত্ত্ব আস্বাদন করেন। ইন্দ্রিয় গণের প্রবলতা সত্বেও নিরতিশয় আনন্দাস্বাদনে অভিলাষ করতঃ সমস্ত ইন্দ্রিয়গণকে দমন করিয়া সেই আনন্দ চিন্তায় যাহার প্রবৃত্তিহয়, তাঁহাকে ধীর কহে।

ভারবাহক যেমন মস্তকের ভার নামাইয়া বিশ্রাম বোধ করে, তেমনি সাংসারিক বিষয় পরিত্যাগ করিলে মনুষ্য বিশ্রামসুখ ভোগ করিতে পারে। যেমন অগ্নি-প্রবেশাদি দ্বারা শীঘ্র দেহ পতনের ইচ্ছা বলবতী হইলে তৎকালে অন্য রসেতে বিরক্তি জন্মে, তদ্রূপ তত্ত্বজ্ঞ ব্যক্তির বিষয় অনুসন্ধানে বিরক্তি হইয়া থাকে। তত্ত্বজ্ঞানী ব্যক্তি বিষয়ানন্দ ও ব্রহ্মানন্দ উভয় আনন্দ ভোগ করতঃ উভয়

ভাষাভিজ্ঞ ব্যক্তির ন্যায় লৌকিক ও বৈদিক উভয় প্রকারই জানিতে সমর্থ হন। দুঃখ উপস্থিত হইলেও তিনি উদ্বিগ্ন হয়েন না এবং বিষয় সুখেতেও আসক্ত হন না, যেহেতু তিনি উভয়ই জানেন।

এই প্রকার তত্ত্বজ্ঞানীর জাগ্রত কালে যেরূপ সর্ব্বদা ব্রহ্মানন্দ অনুভব হয়, তদ্বাসনা জন্য স্বপ্নকালেতেও তাঁহার সেই ব্রহ্মানন্দ তদ্রূপ প্রকারেই অনুভূত হইয়া থাকে।

যাজ্ঞবল্ক্য স্বীয় বনিতা মৈত্রেয়ীকে উপদেশ দিয়াছিলেন যে, হে মৈত্রেয়ি। পতির সুখের নিমিত্ত স্ত্রীলোক পতি কামনা করে না, কেবল আপনারই সুখের নিমিত্তে স্ত্রীলোকে স্বামী কামনা করে। পতির প্রতি পত্নীর যে প্রীতি হয়, তাহা পতির সুখের নিমিত্ত নহে, সে কেবল আপনারই সুখের নিমিত্ত, আর পত্নীর প্রতি পতি যে প্রীতি প্রকাশ করেন, তাহাও কখন পত্নীর সুখের জন্য নহে, তাহাও আপনার সুখের নিমিত্ত।

যেমন সুখ সাধন বিষয় প্রযুক্ত অন্নপানাদি প্রিয় হয়, তেমন আত্মাকে সুখসাধনরূপে প্রিয় বলা বিধেয় নহে, যেহেতু অন্নপানাদি যেমন ভোগ্যরূপে প্রিয়, আত্মা তেমন

ভোগ্য নহেন এবং কেহ তাঁহার ভোক্তাও নাই। যদি তাঁহাতেই ভোগ্য ও ভোক্তৃ উভয় স্বীকার কর, তবে কর্ম্ম কর্ত্তৃ বিরোধ হয়।

অতএব বৈষয়িক সুখে যে প্রীতি, তাহা প্রীতি মাত্র এবং আত্মাতে যে প্রীতি, তাহা অতি প্রীতি। সুখসাধন বিষয়েতে প্রীতি কখন কখন না থাকিতেও পারে, কিন্তু আত্মাতে প্রীতি সর্ব্বদাই সমান, তাহার ব্যভিচার সম্ভাবনা নাই। যেহেতু বিষয় জন্য যে সুখ, তাহা এক বস্তু পরিত্যাগ করিয়া অন্য বস্তুতে স্থাপিত হয়, কিন্তু আত্মা হেয়োপাদেয় নহেন, সুতরাং আত্মাতে যে সুখ, তাহার ব্যভিচার নাই। যদিও আত্মা হেয়োপাদেয় নহেন কিন্তু কোন কোন সময় তাহাতে তৃণাদির ন্যায় উপেক্ষা উপস্থিত হইয়া থাকে। অতএব তাঁহাতেও প্রীতির ব্যভিচার আছে, কেহ কেহ এমত বলেন। ফলতঃ স্বরূপত আত্মা উপেক্ষা যোগ্য নহেন, যেহেতু তিনি স্বয়ংই উপেক্ষিত হয়েন। সুতরাং তাহার উপেক্ষত্ব সম্ভব হয় না। যদিও রোগ বা ক্রোধে অভিভূত হইয়া দ্বেষবশত কখন কখন আত্মার পরিত্যক্ততা দেখা যায়; কিন্তু স্বরূপতঃ তাহা আত্মার নহে, তাহা ত্যাগ-

যোগ্য দেহেরই সম্ভব। যেহেতু ত্যক্তার প্রতি দ্বেষ হয় না, ত্যজ্যবস্তুর প্রতিই দ্বেষ হইয়া থাকে, অতএব ত্যজ্য দেহের প্রতি দ্বেষ হওয়াতেও কোন হানি নাই। আপনার প্রয়োজনের নিমিত্তে সকল বস্তুই প্রিয় হয়, অতএব আত্মাই প্রিয় পদার্থ। যেমন পুত্রের মিত্র হইতে পুত্রকে অতি প্রিয় বলা যায়। আর আমার অসত্তা কখন না হউক, আমি সর্ব্বদা জীবিত থাকি, এই প্রার্থনা সকলেরই দেখা যায়, সুতরাং আত্মাতে যে প্রীতি, তাহাকে প্রত্যক্ষ বলা যায়।

শাস্ত্রে লিখিত আছে, ভগবান্ স্বয়ং ব্রহ্মা হইয়া জগতের সৃষ্টি করেন এবং তিনি নিজেই সমস্ত সৃষ্টবস্তুরূপে পরিণত হইয়াছেন। যিনি দৃশ্য অদৃশ্য সমস্ত পদার্থেই সেই ভগবানের অস্তিত্ব উপলব্ধি করেন, তিনিই প্রকৃত সাধু, যথার্থ যোগী এবং তত্ত্বজ্ঞানী বলিয়া উল্লিখিত হইয়া থাকেন। তত্ত্বজ্ঞানী মহাত্মারা দারুব্রহ্ম, অন্নব্রহ্ম, জলব্রহ্ম, স্বরব্রহ্ম ও জীবব্রহ্ম, ইত্যাকার জ্ঞানে জগৎকে ব্রহ্মময় দর্শন করেন। রাজা প্রজা, প্রভু ভৃত্য, পিতা পুত্র, পতি পত্নী, গুরু শিষ্য এবং তুমি আমি প্রভৃতি যদি সকলি ব্রহ্ম; এবং এই ব্রহ্মজ্ঞানে যদি সকলেই আচরণ করেন, তাহা

হইলে যোগীর আর অন্য প্রকার যোগান্বেষণের প্রয়োজন কি? উক্ত প্রকার আচরণই প্রকৃত তত্ত্বজ্ঞান এবং উক্ত প্রকার আচরণই প্রকৃত যোগসাধন, তাহার আর সন্দেহ নাই। সকলেই যদি পরস্পর উক্ত প্রকার অকৃত্রিম ও স্বভাবসিদ্ধ ব্রহ্মজ্ঞানসম্পন্ন হন, তাহা হইলে জগতে আর পাপের লেশমাত্র থাকে না, স্বর্গ, মর্ত্ত্য ও পাপ পুণ্যেরও প্রভেদ থাকে না। উক্ত প্রকার স্বতঃসিদ্ধ ব্রহ্মজ্ঞানী নহে বলিয়াই জগতের লোকে নিদারুণ দারিদ্র্যদুঃখ, রোগ শোক ও মৃত্যুযন্ত্রণা পরিভোগ করিতেছে। স্বতঃসিদ্ধ ব্রহ্ম-জ্ঞানী নহে বলিয়াই লোক সকল পেটের দায়ে বিব্রত হইয়া পড়িয়াছে। তাহারা অর্থলাভার্থ এবং পোড়া উদর পূরণার্থ ব্রহ্মাংশসম্ভূত জীবগণের প্রতি বিষম অত্যাচার করিতেছে। অর্থলাভার্থ তাহারা প্রাণান্ত ক্লেশকর পরি শ্রমেও কাতর নহে। কেহ কেহ ব্যোমযানে শূন্যমার্গে উত্থিত হওত প্রাণের মায়া বিসর্জ্জন দিয়া কেবল ছাতা অবলম্বনপূর্ব্বক ঊর্দ্ধ হইতে ভূতলে লম্ফ প্রদান করিতেছে। তাহারা অর্থের নিমিত্তে না করিতে পারে এমন কর্ম্মই নাই। কেবল অর্থ লাভাশয়েই লোকে প্রাণান্ত পরিশ্রম ও

যৎপরোনাস্তি কষ্ট স্বীকার করিয়া রেলপথ ও টেলি-গ্রাফাদির সৃষ্টি করিয়াছে। পাপপ্রযুক্তই লোকে গৃহাদি নির্ম্মাণ ও কৃষি আদি কষ্টসাধ্য কার্য্যে প্রবৃত্ত হইতেছে। এবং জলে মগ্ন বা অগ্নিতে দগ্ধ হইয়া মরিতেছে। কিন্তু মানবগণ যদি স্বতঃসিদ্ধ ব্রহ্মজ্ঞানী হইয়া অধ্যাত্মযোগশাস্ত্র-বিৎ হইতেন, তাহা হইলে তাঁহাদিগকে কোন কার্য্যের জন্য কিছুমাত্র আয়াস স্বীকার করিতে হইত না। তখন তাঁহারা সৌভরি মুনির এবং প্রচেতাদের ন্যায় জলমগ্ন হইয়া চিরকাল জলে বাস করিতে পারিতেন, প্রহ্লাদের ন্যায় বিষ বা অগ্নি হইতে ভীত হইতেন না এবং ধ্রুব প্রভৃতি মহাপুরুষদের ন্যায় সিংহাদি হিংস্রক জন্তু হইতেও ভয় পাইতেন না। তখন তাঁহারা অনায়াসেই ব্রহ্মজ্ঞান প্রভাবে ইচ্ছামাত্রে অন্তরীক্ষে বিচরণ করিতে পারিতেন আর ধ্যানযোগে উত্তম উত্তম অট্টালিকা ও অতি উপাদেয় খাদ্যদ্রব্যাদি প্রস্তুত করিতেন। ধ্যান দ্বারা মুহূর্ত্তমাত্রে তাঁহারা চতুর্দশ ভুবনের সকল সংবাদ জানিতে পারিতেন। অর্থত তাঁহাদের নিকট ছার পদার্থ।

যাহা হউক আমি পরব্রহ্মের সেবা করিতেছি, এইরূপ

ভাবিয়া মানবমাত্রেই জীববৃন্দের সেবা করিবেন, ইহাই ঈশ্বরের জ্বলন্ত আজ্ঞা। পুত্রকন্যাগণ আর কিছুই না করিয়া যদি আজীবন শুদ্ধ সত্ত্ব থাকিয়া ঈশ্বর ঈশ্বরী জ্ঞানে ভক্তিপূতচিত্তে পিতামাতার সেবা শুশ্রূষা করেন, তাঁহাদের চরণামৃত ও উচ্ছিষ্ট শ্রদ্ধার সহিত পান ভোজন করেন এবং কায়মনোবাক্যে তাঁহাদিগের পূজা অর্চ্চনা করেন ও সর্ব্বতোভাবে তাঁহাদিগকে সুখস্বচ্ছন্দে রাখেন, আর তাঁহা-দিগের আজ্ঞাপালনে তৎপর থাকেন, তাহা হইলে তাঁহারা আর পুনর্জ্জন্মলাভ করিয়া ভবকারাগারে আবদ্ধ হন না, তাঁহারা একেবারে বিষ্ণুর পরমপদ প্রাপ্ত হন, তাহার আর সন্দেহ নাই।

পিতা মাতাও পুত্র কন্যাগণকে পরমাত্মার অংশভূত জানিয়া ঈশ্বরের সেবা করিতেছি বলিয়া সর্ব্ব প্রযত্নে বিশেষ স্নেহের সহিত তাহাদিগকে লালন পালন ও জ্ঞান ধর্ম্মে বর্দ্ধমান করত আজীবন সুখ স্বচ্ছন্দে রাখিবার চেষ্টা করিবেন। যে সকল পিতা মাতা ব্রহ্মজ্ঞানে পুত্র কন্যা গণের লালন পালন করেন, তাঁহারাই প্রকৃত ঈশ্বর ভক্ত সাধু বা যোগী।

সতী সাধ্বী পতিব্রতা পত্নীগণ ব্রহ্মজ্ঞানে কায়মনোবাক্যে স্বামীরই সেবা করিবেন। পতিপূজা ভিন্ন তাঁহাদের অন্য কোন কার্য্যই নাই। অতএব আমাদিগের বঙ্গদেশীয় অজ্ঞান অবলাগণ! তোমরা সাবধান হও, দেখিও যেন তোমরা কোন ক্রমেই তোমাদের পরমগুরু পরব্রহ্ম স্বরূপ পতির প্রতি তাচ্ছিল্য করিও না। ভক্তি পূর্ব্বক পতি-পাদোদক ও উচ্ছিষ্ট সেবন করিও। এবং পতির আজ্ঞা হৃষ্টান্তঃকরণে প্রতিপালন করিও। পতিকে সর্ব্বতোভাবে সুখে রাখিতে পারিলে তোমরা সতী সাবিত্রী সদৃশা হইয়া স্বামী সহ অক্ষয় স্বর্গসুখ সম্ভোগ করিতে সমর্থা হইবে।

সতী স্বাধ্বী পতিপ্রাণা পতিব্রতা বনিতা পরমা প্রকৃতি দেবীর অংশ সম্ভূতা। অতএব সাক্ষাৎ ঈশ্বরী জ্ঞানে প্রকৃতির পূজা করা পতির অবশ্য কর্ত্তব্য। "দেহি পদপল্লবমুদারম্" এই কথা স্বয়ং ভগবান নিজ প্রকৃতিকে বলিয়াছিলেন। যোগীশ্বর মহাদেব এক প্রকৃতিকে মস্তকে ধারণ ও আবার আর এক প্রকৃতির পাদপদ্ম বক্ষে করিয়া রক্ষা করিতেছেন।

রাজাকে প্রজাগণ স্বয়ং ঈশ্বরভাবে ভক্তি ও পূজা করিবেন। রাজাকে সর্ব্বতোভাবে নিরুদ্বেগে সুখস্বচ্ছন্দে রাখিবার জন্য প্রাণপণে যত্নবান হওয়া প্রজাগণের পরম-ধর্ম্ম। রাজাও প্রজাগণকে পরব্রহ্মের অংশভূত জানিয়া পুত্রবৎ স্নেহ ও প্রতিপালন করিবেন। ইহাই রাজার ধর্ম্ম। কিন্তু দুর্ভাগ্যবশত আমাদিগের ইংরাজরাজ সকল-স্থলে এই রাজধর্ম্ম প্রতিপালন করিতেছেন না! তাঁহা-দিগের শাসন দোষে রাজ্য মধ্যে দিন দিন দরিদ্র প্রজার সংখ্যা বৃদ্ধি হইতেছে। পাপের স্রোত প্রবলবেগে প্রবাহিত হইতেছে। মদ, মোকদ্দমা ও বেশ্যা এবং রোগ শোক দেশটাকে একেবারে উচ্ছিন্ন দিতে বসিয়াছে। কোন বেওয়ারিষ প্রজা প্রাণত্যাগ করিলে ইংরাজরাজ তাহার ত্যক্ত ধনাদি রাজভাণ্ডারে পুরিয়া ফেলেন, কিন্তু দীনহীন লক্ষ লক্ষ অক্ষম প্রজা ও অনাথ বালক বালিকা এবং স্ত্রীলোকাদি যে অন্ন বিনা মরিয়া যাইতেছে, আমা-দিগের গবর্ণমেণ্ট তৎপ্রতি আদৌ দৃষ্টিপাত করেন না।

রাজাই ধর্ম্মরক্ষক এবং তিনিই যোগীগণের যোগক্ষেম বহন করিয়া থাকেন, কিন্তু আমাদিগের ইংরাজরাজ

যোগীগণের যোগক্ষেম বহন করা দূরে থাক্, বাণিজ্যোপজীবি হইয়া প্রজার অনিষ্ট সাধন করিতেছেন। বাণিজ্যজীবি ইংরাজরাজ বিচার পর্য্যন্ত বিক্রী করিতেছেন, সুতরাং বাদী প্রতিবাদীর মধ্যে যিনি ধনী, তিনিই জয়ী হইবেন, তাহাতে আর সন্দেহ কি আছে? আবার ইংরাজরাজ প্রকারান্তরে মদ ও অহিফেণের ব্যবসায় করিয়া প্রজাগণকে নিঃস্ব ও উচ্ছিন্ন করিয়া তুলিতেছেন।

ধার্ম্মিক রাজার রাজত্বেই যোগীর যোগসাধন করিবার কারণ শাস্ত্রে আজ্ঞা আছে, কিন্তু ইংরেজ রাজ্যে যোগীর সুচারুরূপে যোগসাধন হওয়া দুষ্কর, কেননা এই রাজ্যে পবিত্র ভক্ষ্য পাওয়া ভার হইয়া উঠিয়াছে। সকলই যেন ম্লেচ্ছময়! এমন পবিত্র ঘৃতে চর্ব্বি, লবণ ও চিনিতে গোহাড়চূর্ণ! অতএব যোগাভিলাষী জনগণ! তোমরা এই সঙ্কট সময়ে আপনাদের মনকে পবিত্র রাখিবার জন্য প্রাণপণে যত্নবান্ হও, আর ভগবানের নাম সাধন করিয়া সিদ্ধ হও। কলির দুর্ব্বল জীবের পক্ষে এই ম্লেচ্ছরাজ্যে হরিনাম সাধন ভিন্ন পরিণামে অন্য গতি নাই।

দাস প্রভুকে ঈশ্বরজ্ঞানে ভক্তিপূর্ব্বক সেবা করিবে

এবং প্রভুও ভৃত্যকে পরব্রহ্মের অংশস্বরূপ জানিয়া শ্রদ্ধার সহিত প্রতিপালন করিবেন। ইহাই ঈশ্বরের অভিপ্রেত কার্য্য। এইরূপ কার্য্য করিলে প্রভু ভৃত্য উভয়েই মুক্তি লাভে সমর্থ হইতে পারেন।

শিষ্য গুরুকে মূর্ত্তিমান্ ঈশ্বর এবং ভবসাগর পারের কাণ্ডারী জ্ঞান করিয়া কায়মনোবাক্যে ভক্তির সহিত তাঁহার চরণামৃত ও ভোজনাবশিষ্ট পান ও ভক্ষণ করিবে। আর গুরু শিষ্যকে পরমাত্মার অংশবোধে বিশেষ শ্রদ্ধার সহিত নিঃস্বার্থভাবে তাহার ইহকাল ও পরকালের মঙ্গল চিন্তা করিবেন।

চক্ষুরিন্দ্রিয়ের দ্বারা অনেক সময়ে মন কলুষিত হইয়া থাকে, তজ্জন্য সাধুগণ এই ইন্দ্রিয়ের দমনেই বিশেষ যত্নবান্ হন। অনেক সাধু স্ত্রীলোকের মুখ পর্য্যন্ত দর্শন করেন না। চৈতন্য মহাপ্রভু স্ত্রীদর্শন বা বিষভক্ষণ উভয়ই সমান বলিয়া উল্লেখ করিয়াছেন। যাহা হউক, যোগীর পক্ষে লোভ ও বাসনাবিহীন হইয়া নিঃস্বার্থভাবে পরনিন্দা ও পরচর্চ্চা পরিত্যাগ পূর্ব্বক সংসারযাত্রা নির্ব্বাহ করা কর্ত্তব্য। হে সাধক! তুমি তোমার স্বভাব চরিত্র ও অন্তঃ

করণ সর্ব্বক্ষণ পবিত্র রাখিতে চেষ্টা করিও। তোমার প্রতি অপর লোকে অসদ্ব্যবহার করিলে তুমি তৎপরিশোধে তাহার প্রতি সৎ ব্যবহারই করিবে। ভ্রমেও কাহার প্রতি হিংসা দ্বেষ বা মিথ্যা প্রবঞ্চনা করিও না। সৎ বা অসৎ পাপ বা পুণ্য যেমন কর্ম্ম করিবে, সেইরূপই ফল প্রাপ্ত হইবে। তুমি যাহার প্রতি যেরূপ ব্যবহার করিবে, তাহা সর্ব্বভূতময় ভগবানের প্রতি করিতেছ, এইটী সর্ব্বদা মনে রাখিবে এবং তোমার সকল কর্ম্ম ও চিন্তা সেই চিন্তামণি সর্ব্বক্ষণই জানিতেছেন, ইহাও কখন বিস্মরণ হইও না। আর নিয়ত তোমার মনকে হরিপাদ-পদ্মের আশ্রিত করিয়া রাখিবে।

ষোড়শ অধ্যায়।

তপস্যা ও সাধন চতুষ্টয়।

বেদাধ্যয়ন, যজ্ঞ, দান, তপস্যা এবং অনশন ব্রতাচরণাদি দ্বারা ব্রাহ্মণগণ ব্রহ্মচর্য্য করিয়া থাকেন। ব্রাহ্মণের যদি ব্রাহ্মণোচিত গুণসমূহ না থাকে, তাহা হইলে তিনি শূদ্র মধ্যে গণ্য হয়েন। আর শূদ্র যদি ব্রাহ্মণবৎ গুণসম্পন্ন হন, তাহা হইলে তিনিও ব্রাহ্মণের ন্যায় বেদাধ্যয়নাদি করিতে পারেন, ইহার বহুতর প্রমাণ হিন্দুশাস্ত্রে প্রাপ্ত হওয়া যায়।

তপস্যা দ্বারা পাপ বিনষ্ট হইলে সাধক দেবত্ব প্রাপ্ত হইয়া থাকেন। তপস্যা অনেক প্রকার,—তন্মধ্যে কলির জীবের কঠোর তপস্যাবলম্বন করা অতীব দুষ্কর। এক্ষণে সত্যব্রত, নিয়মিত অনশন, ইন্দ্রিয় নিগ্রহ, ব্রহ্মচর্য্য এবং আমিত্ব ত্যাগ প্রভৃতি তপস্যাচারই বা কয়জন করিতে পারেন? এ সকল অতি কঠিন কার্য্য বলিয়া কি প্রকৃত

মনুষ্য এ সকল কার্য্যে নিরস্ত থাকিতে পারেন? যাহারা অলস স্বভাব পশু, তাহারাই মনুষ্য জীবনের মূল্য বুঝিতে না পারিয়া এই সকল কার্য্যে উপেক্ষা পূর্ব্বক সাংসারিক অলীক সুখভোগে প্রমত্ত হইয়া থাকে এবং পরিণামে তাহারা তাহাদের পশু অসু ত্যাগ করিয়া পুনঃ পুনঃ ইতর যোনিতে জন্ম ও মরণরূপ অনন্ত নরক-যন্ত্রণা ভোগ করিতে থাকে। কিন্তু জ্ঞানবান এবং বিবেক বৈরাগ্যযুক্ত সচেতন মনুষ্য কখনই পশুবৎ অলস ও নিশ্চিন্ত থাকিতে পারেন না। তাঁহারা সাধ্যানুসারে সাধন ও তপস্যানুষ্ঠান করিয়া ব্রহ্মকে লাভ করেন বা স্বয়ংই ব্রহ্মস্বরূপ হইয়া উঠেন।

নিত্যানিত্য বস্তু বিচার, ইহকাল ও পরকালে ফলভোগ বিরাগ, শমদমাদি সাধন এবং মুমুক্ষুত্ব, এই চারি প্রকার সাধনকে সাধন চতুষ্টয় বলা যায়। কেবল ব্রহ্মই নিত্য, তদ্ব্যতীত যাবতীয় পদার্থ অনিত্য, এইরূপ জ্ঞানকে নিত্যানিত্য বস্তু বিচার বলে। আর স্রক্ চন্দনাদি ঐহিক বিষয় ভোগের ন্যায় পারত্রিক স্বর্গভোগও অচিরস্থায়ী, সুতরাং উক্ত উভয়বিধ ফলভোগ স্পৃহা পরিত্যাগ করা শ্রেয়স্কর;

এইরূপ বুদ্ধিকে ইহকাল ও পরকালে ফলভোগ বিরাগ বলা যায়।

শম, দম, উপরতি, তিতিক্ষা, সমাধান এবং শ্রদ্ধা ইহাদিগের নাম শমদমাদি সাধন। ঈশ্বর বিষয় শ্রবণ মনন ও নিদিধ্যাসন ভিন্ন অন্য বিষয় হইতে অন্তরিন্দ্রিয়কে নিগ্রহ করার নাম শম। অদ্বিতীয় ব্রহ্ম বিষয়ক অবি বোধী জ্ঞানপ্রবাহকে নিদিধ্যাসন বলা যায়। বিষয় হইতে ইন্দ্রিয় দমনের নাম দম এবং বিহিত কার্য্য পরিত্যাগের নাম উপরতি। শীত গ্রীষ্মাদি সহিষ্ণুতাকে তিতিক্ষা বলে। আর ঈশ্বরেতে একাগ্রতাই সমাধান কহা যায়। গুরুবাক্য এবং শাস্ত্র বিশ্বাসের নাম শ্রদ্ধা ও মোক্ষ বাঞ্ছাকে মুমুক্ষুত্ব বলে।

যোগীর যোগসিদ্ধি পক্ষে চারি প্রকার বাধা উপস্থিত হয়, যথা—লয়, বিক্ষেপ, কষায় এবং রসাস্বাদন। ব্রহ্ম-বিষয়ক চিন্তাকে একাগ্রভাবে অবলম্বন করিতে অসমর্থ হইয়া অন্তঃকরণ বৃত্তির নিদ্রার নাম লয়। ব্রহ্মকে অব-লম্বন করিতে অপারগ হইয়া অন্তঃকরণ বৃত্তির বিষয়ান্তর অবলম্বনকে প্রকার ভেদে বিক্ষেপ ও কষায় এবং রসাস্বাদন

কহে। যোগসাধন সম্বন্ধে এই চতুর্ব্বিধ বিঘ্ন বাহাতে উপ-স্থিত না হয়, তৎপক্ষে সর্ব্বদা সতর্ক থাকা কর্ত্তব্য।

রূপ, রস, শব্দ, গন্ধ ও স্পর্শ এই পাঁচটীকে বিষয় বলে। যে যোগী এই বিষয় সকল হইতে বিশেষরূপে সাবধান হইতে পারেন, তিনিই যোগী শ্রেষ্ঠ। সচরাচর দেখা যায়, রূপে আকৃষ্ট হইয়া পতঙ্গ, শব্দে কুরঙ্গ; গন্ধে ভৃঙ্গ, স্পর্শে মাতঙ্গ এবং রসে মীনগণ নিহত হইয়া থাকে। এক একটী বিষয় ও এক একটী ইন্দ্রিয় সেবা দ্বারা যখন জীবগণের জীবন নাশ হয়, তখন যাহারা একেবারে বহুবিষয় ও বহু ইন্দ্রিয় সেবা করে, তখন তাহাদের পরিণাম যে কি ভয়ানক হইবে, তাহা কে বলিতে পারে? দেখ, পতঙ্গ অনলের উজ্জলরূপে মুগ্ধ হইয়া তাহাতে ঝম্প প্রদান পূর্ব্বক প্রাণত্যাগ করিয়া থাকে। চক্ষুরিন্দ্রিয়ের তৃপ্তি সাধন করিতে গিয়াই পতঙ্গ নষ্ট হইয়া যায়। কুরঙ্গ ব্যাধের সুমধুর বংশীশব্দে বিমোহিত হওত সেই নিষাদ সমীপে উপস্থিত হইয়া তাহার শরাঘাতে সংহার হয়, কর্ণেন্দ্রিয়ের তৃপ্তি সাধনে প্রবৃত্ত হইয়া মৃগগণ জীবনত্যাগ করিয়া থাকে। কমল পরিমলের মনোহর গন্ধে আকৃষ্ট হইয়া

ভৃঙ্গ পদ্মমধুপানে মত্ত হওত পদ্ম মধ্যেই আবদ্ধ হইয়া পঞ্চত্ব প্রাপ্ত হয, ঘ্রাণেন্দ্রিয়ের সেবার্থ মধুকরগণ নিহত হইতেছে। মীনগণ রসলোভে রসনেন্দ্রিয়ের তৃপ্তিসাধন করিতে গিয়া বড়িশে বিদ্ধ হইয়া প্রাণত্যাগ করিয়া থাকে। আর মাতঙ্গ-গণ স্পর্শ সুখাশয়ে করিণী সহ সঙ্গত হইয়া শিকারীগণ কর্ত্তৃক ধৃত হইতেছে। অতএব জ্ঞানবান সাধু সকল এই সকল বিষয় পর্য্যালোচনা করিয়া বিষয় এবং ইন্দ্রিয় সেবা পরিত্যাগ পূর্ব্বক অন্তঃকরণের সহিত সকল ইন্দ্রিয়ের দ্বারা কেবল ভগবানেরই সেবা করিবেন।

গ্রন্থকারের শেষকথা এই, যোগসাধনে অভিলাষী বা যোগে রত সাধুব্যক্তি, কখনই পরনিন্দা ও পরকে পীড়া প্রদান করিবেন না, কেননা নিন্দক ব্যক্তির ন্যায় পাপী ও দুর্ভাগ্য জীব জগতে আর নাই। নিন্দক সম্বন্ধে মহাত্মা কবির কি বলেন, তাহা শুনুন—

"নিন্দক বেচারা মরগিয়া করিরা বৈঠ্‌কে রোয়।
পাপ সাফা করতা ধুবি য্যায্‌সা ময়লা ধোয়॥"

যাহা হউক সর্ব্বদা আত্মপরীক্ষা করা যোগীর অবশ্য কর্ত্তব্য। তিনি কোন মতেই ক্ষণমাত্র সময় অপব্যয়

করিবেন না। সতত ঈশ্বরাভিপ্রেত কার্য্যসাধনে এবং ঈশ্বর চিন্তনেই নিযুক্ত থাকিবেন। এবং অভ্যাস দ্বারা যত পারেন, তত পরিমাণে নিদ্রা পরিত্যাগ করিবেন। আর ক্রমে ক্রমে পাপস্বভাব ও ইন্দ্রিয় দমন পূর্ব্বক সাধনবলে মনকে বশীভূত করত ধর্ম্মপথে অগ্রসর হইতে থাকিবেন।

সম্পূর্ণ।